

# SABER HUMANO

## OBRAS DE DESARROLLO PERSONAL

- Autoestima
- Cartas a una Madre
- Cómo Mejorar la Autoestima de nuestros Hijos
- Educando en los Valores Morales
- El ABC del Triunfador
- El Arte de Adquirir y Desarrollar el Atractivo Personal
- El Arte de Hablar Bien
- El Carácter
- El Contrato Social
- El Hipnotismo a Distancia
- El Hombre Mediocre
- El Hombre que Calculaba
- El Insomnio Vencido
- El Magnetismo
- El Poder de la Voluntad
- El Poder Mágico del Pensamiento
- El Poder y la Clave de la Energía
- El Poder y la Clave de la Memoria
- El Poder y la Clave del Optimismo
- El Poder y la Clave de la Perseverancia
- El Poder y la Clave de la Voluntad
- El Príncipe
- El Profeta
- Etiqueta Social
- La Educación de la Palabra
- La Educación del Estilo
- La Educación de sí Mismo
- La Educación y el Significado de la Vida
- La Timidez Vencida
- Las Fuerzas Morales
- Las Marcas Reveladoras del Carácter
- Las Pasiones y las Virtudes
- Los Cuatro Temperamentos
- Los Mejores Discursos
- Los Secretos del Éxito
- Los Titanes de la Oratoria
- Métodos para desarrollar la Memoria
- Métodos Prácticos de Autosugestión
- Para Triunfar en la Vida
- Psicología del Amor
- Psicología de los Adolescentes
- Querer con Tenacidad
- Querer es Poder
- Sabiduría para el Desarrollo Personal
- Técnicas de Estudio
- Tratados Morales
- Trastornos de la Personalidad
- Vidas de Grandes Hombres

**Paul C. Jagot**

# EL PODER DE LA VOLUNTAD

**Conquiste la confianza en sí mismo y logre la felicidad**



# EL PODER DE LA VOLUNTAD

---

La presente es la obra completa, basada en el texto original, a diferencia de otras publicaciones que se presentan mutiladas o condensadas.

---

**SABER HUMANO**

Joyas de la Literatura Universal

Derechos Reservados por EDIBASA depósito de Ley N° 1501012003-3319

**SB** Santa  
Barbara S.  
A.  
EDITORIA Y DISTRIBUIDORA





## PRÓLOGO

Palabra mágica que también conocemos como albedrío, resolución, intención, ánimo, deseo, anhelo, afán, disposición, ansias, ganas, volición, perseverancia, firmeza, energía, tenacidad, una antología de virtudes que encierra aquel portento espiritual del hombre y que comúnmente llamamos voluntad. Porque es el motor que mueve al ser humano y, por ende, al mundo. Fuerza espiritual o Poder de la Voluntad que analiza Paul Jagot en este apasionante tratado que **Editora y Distribuidora Santa Bárbara** presenta a sus lectores, continuando con la colección de proyección social que tanto importa en la realización del hombre. Para entender a este imperio de la voluntad que trata Jagot, rescatemos solo unas palabras de la Madre Teresa de Calcuta en su *Mensaje para Vivir*: «*Sigue, aunque todos esperen que abandones. No dejes que se oxide el hierro que hay en ti. Haz que en vez de lástima, te tengan respeto. Cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón. Pero ¡Nunca te detengas!*». Que cada uno haga uso de su grandiosa voluntad.

(F.G.L.)



DERECHOS RESERVADOS  
HECHO EL DEPÓSITO DE LEY

© SABER HUMANO

EDIBASA

Se terminó de imprimir en los talleres de Editora  
y Distribuidora Santa Bárbara S.A.

Jr. Miguel Zamora 148 Telefax: 424-7323

Lima, Perú

## CAPÍTULO PRIMERO COMO PREPARARSE PARA ENTRENAR LA VOLUNTAD

1. Determinismo y libre albedrío. 2. Cómo crear en sí mismo una propensión hacia el esfuerzo. 3. La ayuda aportada por las principales aspiraciones. 4. La fuerza nerviosa. 5. Idea general de su subordinación del automatismo a la conciencia. 6. Contralor de los impulsos emocionales. 7. Contralor de los impulsos sensoriales. 8. Posibilidad inmediata de los esfuerzos precedentes. 9. Cómo sacar mayor provecho de este capítulo.

### 1. DETERMINISMO Y LIBRE ALBEDRÍO

El carácter de cada individuo ya está formado en la edad en que es capaz de tener conciencia de ello. Del mismo modo como, en cuanto a la parte física se refiere, nuestra constitución orgánica es la resultante de la herencia, todo lo que constituye nuestro ser moral: tendencias, facultades, aptitudes, etc., existe con anterioridad a la noción del «yo». La acción recíproca de las funciones sobre el intelecto y de éste sobre las funciones, parece, pues, predisponernos a sentir, pensar y actuar necesariamente de una manera determinada. He aquí dos aforismos, sumamente conocidos: «No es posible cambiar de naturaleza», dice el uno, y «Combatamos nuestro modo de ser, y éste reaparecerá en seguida», argumenta el otro; aforismos ambos que expresan claramente la opinión -sumamente compartida, precisamente porque juzga inútil todo esfuerzo- de las escuelas filosóficas que afirman que el hombre no puede transformar radicalmente su personalidad. Según esta teoría, la voluntad siempre se manifestaría, en un instante dado, como efecto del impulso dado por el momento o las circunstancias.

Si es cierto que nuestros impulsos, nuestras impresiones y nuestros juicios «primitivos» son el resultado de nuestros condicionamientos psicofisiológicos, no es menos evidente que una buena educación de la voluntad, adquirida fuera de nosotros mismos, y reflejada por nuestra conciencia, puede crear la idea, y en seguida la decisión, de reaccionar contra ese automatismo. Aquel que aprecia la oportunidad de semejante reacción experimenta, asimismo, el impulso de su determinismo, mientras que no haya aprendido a dominarla. Ello se traduce en su entendimiento por la noción de la servidumbre. Entonces se expresará diciendo: «Fue más fuerte que mi voluntad», o bien: «No pude impedirlo»...

El objetivo primordial de este libro es mostrar cómo debe entrenarse una persona para obrar, a pesar de los impulsos del automatismo, en el sentido que las deliberaciones del juicio indiquen como preferible.



## 2. COMO CREAR EN SÍ MISMO UNA PROPENSIÓN HACIA EL ESFUERZO

«Todo lo que entra por el espíritu sale por los músculos», decían los antiguos. Los psicólogos modernos admiten igualmente la tendencia de toda idea a transformarse en acto. De acuerdo con esa ley, al considerar con la mayor atención posible los diversos motivos por los cuales es útil desarrollar la voluntad, el individuo se sentirá alentado para iniciar prácticamente dicho desarrollo. Aquellos para quienes la mediación razonada de las cosas es conocida, no experimentarán ninguna dificultad para entregarse a la contemplación mental de sus razonamientos ni en practicar la educación psíquica. Si, por el contrario, la capacidad para concentrarse no está suficientemente preparada, se logrará sostenerla eficazmente trazando un cuadro escrito de las modificaciones que se deseen aportar a su personalidad y de las ventajas implicadas por dichas modificaciones. Creemos ser útiles a más de un lector, dando a continuación algunos ejemplos sobre este particular.

«Quiero adquirir una calma continua, una seguridad imperturbable y una confianza justificada en mí mismo».

«Quiero dominar la ansiedad, el temor, la nerviosidad y las otras emociones paralizantes».

«Quiero conservar una perfecta lucidez de espíritu en todas las circunstancias; ser siempre dueño de mí mismo, suceda lo que suceda; y sentirme perfectamente a mis anchas ante cualquier persona».

«Quiero que mi memoria sea exacta y rápida, viva y correcta mi voluntad, e indefectible mi asimilación».

«Quiero cultivar mis aptitudes en grado supremo y adquirir, en el dominio que les corresponda, una competencia y habilidad superiores».

«Quiero hacer lo que me convenga, en el momento previsto para ello y a pesar de todas las solicitudes o incidentes susceptibles de apartarme».

«Quiero dominar mis impulsos físicos y emocionales y negarme a dar rienda suelta a aquellos que sean contrarios a mi equilibrio vital y a mis principios».

«Quiero examinar juiciosamente, antes de admitirlas, todas las ideas que me vengán espontáneamente, que me sean comunicadas o bien que me lleguen a mi conocimiento por la lectura».

«Quiero manifestar la serena tenacidad, la energía cortés y la seguridad tranquila que dominan a los hombres y a las circunstancias».

La finalidad especial de cada uno le inspirará distintas fórmulas. Por ejemplo: un enfermo, deseoso, ante todo, de recobrar la salud, podrá agregar a lo que precede: «Quiero entrenar mi voluntad hasta que tenga el poder suficiente para modificar mi estado».

Después de haber leído completamente y repetidas veces el cuadro así trazado, será preciso considerar por separado cada párrafo de lo escrito e imaginarse concretamente el significado. Así, la primera afirmación que hemos dado como modelo debe ser seguida por la representación imaginativa de lo que se experimentaría al saberse uno en posesión de una calma inalterable, así como de las posibilidades que implicaría semejante equilibrio nervioso.

Diversos autores recomiendan transcribir, con letra firme y atrevida, cada una de las frases sobre las que se propone meditar sobre un rectángulo de papel y mantener la mirada fija sobre cada fórmula durante algunos minutos. Este procedimiento es de suma conveniencia, sobre todo para las personas agitadas cuya atención se dispersa menos fácilmente si se les presta un punto de apoyo material.

Los indiferentes, los inertes, hallarán para activar su cerebro una ayuda mecánica paseando un tanto rápidamente mientras repiten las afirmaciones precedentes. A la inversa de la inmovilidad física, que tiende a calmar la excitación cerebral, el movimiento

o estimula el pensamiento. Muchos hombres de negocios aplican inconscientemente esta ley cuando, bajo el efecto de cualquier grave preocupación, cuya solución buscan afanosamente, se pasean de arriba abajo por su despacho.

## 3. LA AYUDA APORTADA POR LAS ASPIRACIONES PRINCIPALES

Para practicar lo que antecede al parecer, es preciso ser capaz de realizar un pequeño esfuerzo. El carácter más débil hallará la energía suficiente para ello, si recurre a su juicio. En efecto, resultaría verdaderamente inconcebible que hubiese un solo hombre que en el curso de una jornada no experimentase diversos movimientos interiores nacidos de sus principales aspiraciones. Estos movimientos se traducen por estados de conciencia diversos. El deseo de adquirir tal o cual facultad, o de eliminar cualquier defecto; un deseo de mayor bienestar material, de un objeto, de una satisfacción cualquiera; deseo de consideración de influencia personal, etc.

La costumbre de asociar a las aspiraciones -cuando acuden al espíritu- la noción del desarrollo de la voluntad, que permitirá realizarlas, crea una disposición hacia el esfuerzo, aun cuando sólo sea momentáneamente. Aprovechar este momento para ampliar el impulso activo, por medio de la meditación anteriormente descrita, es dar el primer paso y franquearse el acceso a la vía energética.



La perspectiva de poder llegar a ser una personalidad vigorosa, física y moralmente robusta; de poder mejorar su situación, de poder aprender asimilarse un arte o ciencia cualquiera, de poder regirse uno mismo de conformidad con aquellos principios que se consideran provechosos, y, en un orden más general, poder lograr el objetivo perseguido en la vida, constituye una serie de «ideas-fuerzas» que pueden encauzar en provecho de la voluntad por medio de la asociación de pensamientos que hemos indicado anteriormente.

A la laxitud, a la indecisión, a la inercia, debemos oponer, pues, nuestro egotismo superior: repitámonos constantemente que no consentiremos que nuestras tendencias inferiores pongan trabas a la realización de nuestros más caros deseos; consideremos que una voluntad resuelta significa directa o indirectamente, una ventaja sobre los demás; tengamos presente que nuestro poder volitivo regula la eficacia de nuestra reacción contra todo lo que las circunstancias tienden a imponernos de más desagradable o doloroso, como también la de nuestra acción sobre cuantas cosas deseamos.

#### 4. LA FUERZA NERVIOSA

Un motivo suficientemente imperioso hace accionar la voluntad; pero ésta decae rápidamente si falta la energía indispensable para producir la actividad psíquica, o sea la fuerza nerviosa. Muchas enfermedades de la voluntad proceden de una producción de fuerza nerviosa demasiado reducida. No es menos cierto que todos los asténicos derrochan inútilmente una cierta cantidad de esa preciosa energía, cuya retención bastaría para mejorar casi instantáneamente su estado.

Al conservar en los diversos plexos la fuerza nerviosa malgastada en inútiles expansiones, se tonifica la facultad volitiva que se encuentra entonces bastante sostenida para ejercer su acción cuando la oportunidad se presenta.

Por esta razón, como primeros esfuerzos de habitación, preconizamos una serie de inhibiciones que, paralelamente a la fortificación de todo ejercicio racional, procuren suprimir importantes emisiones de fuerza nerviosa. Dos o tres días de práctica serán suficientes para convencer al lector de la considerable eficacia de estos ejercicios, pues, consecutivamente a la aplicación de los mismos, experimentará una sensación casi inmediata de «poder en sí mismo».

#### 5. IDEA GENERAL DE LA SUBORDINACIÓN DEL AUTOMATISMO A LA CONCIENCIA

Cada persona puede apreciar en sí mismo la existencia de dos elementos que actúan de fuerzas incitadoras, de dos fuentes de donde

se originan las decisiones. Por una parte, la conciencia, el juicio, la razón y la reflexión; de otra parte, el automatismo. Un ejemplo mostrará claramente el juego de estos dos centros de la personalidad: Un joven estudiante se sienta a la mañana ante su mesa dispuesto a entregarse al estudio de una cuestión abstracta de Filosofía, carente hasta aquel momento de todo atractivo para él. Fuera brilla el Sol, y, por la ventana, entreabierta, llegan hasta la estancia deliciosas brisas de aire fresco y el rumor de mil ruidos alegres del exterior. Nuestro estudiante se siente vivamente inclinado a dejar el libro indigesto y salir en busca de algunos compañeros, con los cuales se entregará a uno de esos juegos al aire libre que tanto placen a la adolescencia sana. Pero ese movimiento de automatismo, ese «impulso» tropieza con la resistencia que le opone la conciencia: los exámenes se acercan, el programa de los mismos es difícil y sólo mediante una asiduidad sostenida lograría salir aprobado. Entonces se entabla el «combate interior», de cuyo resultado dependerá la conducta del estudiante.

La debilitación del automatismo, metódicamente conducido y esforzándose el individuo en dominar primeramente los impulsos más insignificantes y después otros más importantes, asegura poco a poco su subordinación rápida y fácil a las representaciones reflexivas.

#### 6. REGULACIÓN DE LOS IMPULSOS EMOCIONALES

La satisfacción de los impulsos emocionales va siempre acompañada de un enorme desgaste de fuerza nerviosa. Por esta razón, el mejor camino para llegar a una perfecta cultura de la voluntad es precisamente el de regular y dominar dichos impulsos. Los principales son:

1º La «expansividad», en todas sus formas. De una manera general es preciso guardar silencio. Si, por ejemplo, nos llega cualquier noticia y experimentamos el deseo de comunicarla a un amigo, pensemos que ello nos conducirá a malgastar cierta cantidad de energía. Conservemos esta energía; no digamos nada. No expresemos nunca nuestras impresiones, especialmente las que resulten de las conversaciones que oigamos: cada exclamación, cada palabra, cada gesto conservado, aumentará nuestras reservas de fuerza nerviosa. No malgastemos nuestra fuerza mental en bagatelas, ni en comentarios cotidianos, ni en apreciaciones sobre las personas que nos rodeen o sobre las acciones que presenciemos... Todo esto no significa insociabilidad, sino únicamente ahorro de actividades inútiles. Cuando tengamos necesidad de hablar, no lo hagamos de un modo mecánico o automático: midamos nuestras expresiones y substituyamos aquellas que íbamos a pronunciar



"impulsivamente" por otras que sean más reflexivas. No discurremos con excesiva animación, ya que ella nos llevaría a un desgaste inútil, y sobre todo, no discutamos.

Escuchemos con calma cuanto se nos exponga y no emitamos nuestra opinión sino cuando sea indispensable. No permitamos que se nos obligue a hablar a pesar de nuestra voluntad. Si cualquier charlatán nos abruma con un aluvión de palabras, aparentemos interesarnos por ellas, dejando que aquél derroche su fuerza nerviosa, pero no hagamos lo propio con la nuestra.

2º La "aprobatividad". El hombre se siente naturalmente inclinado a hacerse valer cuantas veces se le presenta ocasión para ello; trata de dar a sus semejantes una elevada idea de su personalidad y de hacerles partícipes de sus opiniones o juicios, que siempre considera superiores a los de los demás. Observa, lector, a las personas a quienes escuches: pronto descubrirás cuán estériles esfuerzos impone la vanidad a la mayor parte de las personas inclinadas al deseo de aprobación. Obsérvate tú mismo y procura reprimir cuidadosamente esta tendencia.

3º "Arrebato". Si el individuo comienza por dominar cualquier ligero movimiento de impaciencia, llegará, sin duda, a poder conservar una sangre fría imperturbable en presencia de las más graves provocaciones. La desilusión, la irritación y el enervamiento determinan ciertas expresiones fisonómicas, ciertos gestos y ciertas exclamaciones que hay que prohibirse con gran empeño. El ejercicio de la impasibilidad contribuye poderosamente al desarrollo de la voluntad.

## 7. CONTRALOR DE LOS IMPULSOS SENSORIALES

Nuestros cinco sentidos hallanse incesantemente afectados por una multitud de impresiones que reaccionan de continuo sobre nuestras disposiciones mentales. Resultará verdaderamente provechoso tratar de razonar estas impresiones. Enumeremos unas cuantas, apropiadas a cada sentido:

El aspecto de los seres y de las cosas altera en ocasiones profundamente nuestras disposiciones íntimas. He aquí por qué nos dejamos influir por el ambiente en que nos hallamos. "No entramos de la misma manera —dice Sylvain Roudés— en una posada de pueblo, en el salón de una dama de mundo o en el despacho de un médico célebre cuando los habitantes de estas tres moradas están ausentes. Los tapices, las obras de arte, los cristales del salón, los muebles severos del consultorio médico ejercen involuntariamente en nosotros cierta impresión que repercute sobre nuestra actitud. Si la casualidad nos lleva a ser testigos de un accidente, más o menos trágico, instintivamente desviamos la cabeza. La indumentaria o porte de las personas suele modificar

nuestra actitud respecto de ellas. Los períodos de la temperatura sombríos, que ponen sobre los objetos exteriores un hálito de tristeza y de desagrado, llegan en ocasiones a trastornar nuestra actividad. Pero son estas otras tantas ocasiones que se nos ofrecen de ejercitarnos en el dominio de nosotros mismos. El contacto de ciertos cuerpos o de ciertos animales inspira a nuestro sentido del tacto una repugnancia y un horror insuperable... en apariencia. Sin buscar precisamente dichos contactos; cuando la ocasión nos lo depare, procuraremos sufrirlos con la mayor frialdad posible. Los ruidos discordantes, bruscos e inesperados producen en nosotros una contracción de los músculos del rostro, provocan cierto sobresalto y hasta alguna exclamación; reprimamos estos movimientos reflejos y tratemos de oír tranquilamente el estrépito de una fábrica o taller, la estridencia de cualquier grito al ruido de los vehículos, cuando cualquier olor desagradable repugne a nuestro olfato, procuremos aislar el foco pestilente, especialmente si dicho olor puede suponer una posibilidad de intoxicación; pero, en caso contrario, si el olor es inofensivo, no vacilemos en soportar sus efluvios desagradables, diciéndonos: "No permito que me afecte una causa tan insignificante". Es sabido también que las preferencias y repugnancias en materia alimenticia no siempre corresponden a la excelencia o nocividad de las sustancias comestibles de que se trate. También en este caso es preciso apelar a nuestro juicio y dejar que prevalezca éste en la regulación de nuestras comidas.

## 8. POSIBILIDAD INMEDIATA DE EFECTUAR LOS PRECEDENTES ESFUERZOS

"Ser enérgico es una cosa, y obrar como si ya se fuese enérgico, por lo menos ocasionalmente, es otra. Por consiguiente, lector, nunca digas: "Para observar lo precedente es menester tener ya voluntad". "Para observarlo continuamente, y sin fatiga, desde luego, sí", pero, al principio, no aconsejaremos a nadie un esfuerzo semejante, que, además, resultaría exagerado; "para esforzarse en conformar la propia conducta a la que, en un caso análogo, seguiría un hombre enérgico, no es precisa dicha voluntad".

Incluso en los individuos más imperfectamente dotados, se observa la posibilidad de realizar, por lo menos, tentativas de resistencia, cuando no de resistencia inmediatamente victoriosa. Por otra parte, por muy fuerte que uno se crea, no debe hacerse la ilusión de triunfar al primer día de una aplicación impecable de las precedentes reglas. El objetivo exacto del principiante debe ser "el de tratar de estar sobre aviso". Si —como suele ocurrir frecuentemente durante los primeros días—, al producirse el impulso, no se piensa en reprimirlo, por lo menos se procurará evitarse la inútil emoción del despecho: sencillamente, la comprobación de la falta



de atención que hemos señalado se hará seguir de una afirmación como ésta: "Quiero estar prevenido para la próxima vez y estoy completamente resuelto a ser dueño de mi automatismo". Y, en efecto, reiterando este procedimiento, la conciencia llegará a intervenir a tiempo.

Es posible que, cuando un mismo impulso ha sido reiteradamente contenido durante varios días, reaparezca casi siempre en un momento dado con mucha más intensidad que de costumbre. Ello constituye un escollo que es preciso combatir vigorosamente, puesto que, una vez dominado, se puede tener la certeza de poder vencer completamente y con la mayor facilidad el impulso primitivo.

### 9. MODO DE OBTENER PROVECHO DE LAS INDICACIONES CONTENIDAS EN ESTE CAPÍTULO

Cuando el lector tenga la seguridad de haber comprendido perfectamente su sentido; cuando haya apreciado que el sendero del adiestramiento es llano y gradual y que está cuidadosamente combinado para que todo el mundo pueda seguirlo, señálese para el siguiente día la tarea de poner en práctica UNA de las prescripciones antes indicadas, aplicando a ella toda su atención y energía. Después, repita el esfuerzo inicial, acompañándolo de un segundo esfuerzo, distinto del anterior. Aplíquese el lector, sucesivamente, a dominar los impulsos anteriormente descritos; y, por último, procure, durante todo un día, vivir de acuerdo con el conjunto de indicaciones contenidas en el presente capítulo. Y cuando lo haya conseguido repita en intento durante toda una semana. Entonces se sentirá capaz de poder pasar al capítulo siguiente. No se olvide al buscar en sus aspiraciones superiores, su ambición y en su afán de progreso, de superioridad y de triunfo, la energía sustentada del esfuerzo.

Si el lector se ve atacado por una "oleada de inercia", procure razonar fríamente sobre este fenómeno. Dígase, de modo alentador: "En estos momentos me siento deprimido; pero esto no puede durar. Por otra parte, dentro de algún tiempo, cuando esté más habituado, no sufriré este decaimiento". En fin, no conceda la menor importancia a las palabras de desaliento que le puedan dirigir. Resulta inútil confiar a nadie que uno se entrega a la cultura psíquica. Esta manifestación de expansividad es justamente la primera que es preciso reprimir. Así, el lector ahorrará a aquellos que no tienen "conciencia de la oportunidad de semejante cultura" el trabajo de exponer sus opiniones.

## CAPÍTULO II CÓMO MANEJARSE

1. Regularización orgánica. 2. Contralor del sueño. 3. Regulación de la actividad mental al despertar. 4. Cambio voluntario de pensamientos. 5. El reposo. 6. Examen periódico de sí mismo. 7. Las depresiones ocasionales. 8. Los hábitos. 9. La calma.

### 1. REGULARIZACION INTERNA

El juego de las facultades mentales de una persona y en particular de la voluntad, depende estrechamente de su estado orgánico. Antes de haber adquirido el desarrollo psíquico necesario para poder influir sobre las distintas funciones por medio, de la concentración de la atención en una imagen ideativa, será preciso aplicar la voluntad para imponerse una higiene racional, único modo de poder manejar su estado físico. La directriz de esta higiene consiste en evitar con cuidado toda causa de intoxicación: "El intoxicado —ha escrito con mucha razón, el doctor Gastón Durville—, ve y siente a través de sus toxinas".

La psicoterapia, propiamente dicha, fracasa cuando, paralelamente a su aplicación, el enfermo no se somete a un régimen que determina la eliminación de las diversas sustancias venenosas que infectan sus órganos. Cuando la masa cerebral se nutre de una sangre viciada, se produce cierto malestar, con una notable disposición a la inercia, no tardando en aparecer graves trastornos. Cualquier intoxicación ligera es suficiente para anular el resorte espiritual, para crear el pesimismo, la tristeza, la depresión y el temor a realizar cualquier esfuerzo.

Los individuos que poseen una constitución vigorosa no experimentan de un modo inmediato la consecuencia psíquica de las diversas causas de intoxicación, sino solamente cierta pesadez de cabeza, especialmente después de las comidas; pero tarde o temprano, el artrismo, en sus diversas formas, viene a alterar su vitalidad general, reduciendo su capacidad de trabajo cerebral y perturbando su sistema nervioso. Por el contrario, los organismos débiles, delicados y fluctuantes, experimentan una verdadera renovación mediante la observancia de las reglas que más adelante expondremos. Alimentación racional, oxigenación de la sangre abundante y circulación homogénea, son las tres condiciones primordiales del equilibrio fisiológico, el que al librar a la voluntad de toda perturbación o molestia interiores, la coloca en las mejores condiciones de desarrollo.

En primer lugar se hace necesario reglamentar la alimentación, suprimiendo decididamente toda clase de comestibles hipertóxicos. La



cantidad exacta de alimentos, suficientes para la nutrición de cada individuo varía según la naturaleza, la profesión, el clima; pero, a pesar de ello, podemos indicar un criterio absoluto a este respecto: es excesiva toda comida que produzca la menor pesada o abotargamiento.

Conforme a los estudios efectuados por los doctores Pascault y Carton, damos a continuación nomenclatura de dos series de alimento que figuran generalmente en nuestra mesa. La primera de las series se recomienda especialmente a las personas que persiguen un desarrollo íntegro de su voluntad. La segunda serie les está formalmente contraindicada. Todo alimento que no figure en ninguna de ambas listas puede ser utilizado con moderación.

"Primera serie: alimentos recomendados". —Pierna de carnero asada, costillas, jamón de York, carne asada a la parrilla, conejo, pollo, pichón, quesos de Gruyère, Brie, Holanda, Culommiers, merluza; legumbres tiernas, papas, arroz, castañas, poros, alcauciles, espinacas, ensalada cruda, ensalada cocida, berros, rábanos, apio, coliflor, repollo, colinabo, pastanaca, zanahoria, setas, frutas diversas crudas y cocidas, melón, zapallo, sémola, leche.

Segunda serie: alimentos que es preciso suprimir puesto que intoxican y ocasionan un desgaste funcional de eliminación que contrarresta la propia aportación de energía de los mismos". — Alcohólic, licores, vinos añejos, Oporto, etc. (los vinos ligeros y naturales, por el contrario, son recomendables); caza mayor, carnes grasas, sesos, embutidos y carnes secas en general; carne de cerdo, tripas, menudos, quesos fermentados, grasas cocidas, crustáceos, pescados, conservas cuyo recipiente sea de metal; bacalao; legumbres secas de color, acederas, coles de Bruselas, confituras, pasteles de crema y chocolate.

Con frecuencia hemos oído decir a las personas a las que indicábamos este régimen alimenticio que "les era imposible prescindir" de tal o cual alimento. Otras nos han manifestado que este régimen supone una serie de privaciones gastronómicas. En ambos casos se impone un esfuerzo de la voluntad, tanto más fácil de efectuar cuanto más se haya comprendido el individuo de su conveniencia y oportunidad. Por lo demás, nos agradan todas aquellas comidas a las que estamos habituados; véase la diferencia de gustos de los ingleses o de los alemanes, de los africanos y de los asiáticos. Ya sabemos que la costumbre —la tiránica costumbre—, basada sobre todo en un elemento atávico, suele sujetarnos a una alimentación determinada.

Satisfagamos, pues, esta idiosincrasia, con "comidas excepcionales", cada mes o cada quince días, pero durante todo el tiempo restante

seamos dueños de nuestro gusto. Poco a poco iremos estableciendo cierta selección de alimentos, buscándolos entre los que componen la primera serie. Y cuando nos hayamos intoxicado, procuremos de favorecer la eliminación de los elementos desvitalizadores recurriendo a un lavado del hígado o de los riñones, bien mediante un purgante en ayunas, bien ingiriendo una comida compuesta enteramente de frutas.

La segunda condición de la pureza de la sangre y su debida oxigenación dista mucho de ser objeto de la atención que merece. Ha sido necesaria la evidencia de que se iba hacia una verdadera degeneración de la raza, para que la cultura psíquica lograra la importancia indispensable en los programas escolares. El hombre robusto que ha llegado a la edad de setenta y ochenta años sin haberse preocupado en su vida de ninguna práctica higiénica, por lo general se encoge de hombros cuando en su presencia se trata esta cuestión, sin pensar que su magnífica resistencia la debe a sus antepasados más sobrios y más familiarizados con el trabajo muscular. El lector resuelto a ejercitar el poder de la voluntad, no se detendrá más ante las sugerencias de quienes niegan los beneficios de la reglamentación orgánica que ante las de la inercia. Efectuando los ejercicios siguientes, no tardará en experimentar sus saludables efectos:

"Ejercicio" 1º.- Por la mañana, al despertarse, tiéndase horizontalmente en el suelo, con los brazos a lo largo del cuerpo. Haga una inspiración lenta y profunda, que ayudará describiendo con los brazos un semicírculo lateral y completo. Las manos deberán tocar el suelo, por encima de la cabeza, en el preciso instante en que la inspiración termine: seguidamente deje escapar el aire inspirado en tanto que los brazos volverán a su primitiva posición. Repítase la operación de diez a veinte veces. Este ejercicio puede efectuarse también de pie. En ese caso es preciso adosarse a una pared tocándola con las manos después de cada inspiración.

"Ejercicio" 2º.- Repítase el ejercicio anterior antes de cada comida y antes de acostarse.

Debemos agregar que la gimnasia sueca, practicada en casa, e incluso cualquier deporte más o menos violento contribuyen al desarrollo de la voluntad, con la condición expresa, naturalmente, de que se ponga en ello la mayor atención y que el pensamiento esté fijo sobre cada uno de los movimientos que se realicen. La natación y la esgrima son, a nuestro parecer, los que deberían ser preferidos.

Es conveniente irse habituando progresivamente a dormir con la ventana del dormitorio abierta y asimismo a no dormir con la cabeza



excesivamente en alto: la horizontalidad del cuerpo favorece mucho la función respiratoria. Por eso cesa más pronto un síncope si se coloca al paciente con la cabeza al nivel del cuerpo e incluso, a ser posible, un poco más baja. Una buena circulación y una buena alimentación se complementan mutuamente. La respiración activa ayuda a la circulación. Pero es también necesario practicar todas las mañanas una excitación periférica de los vasos capilares, excitación que regula en alto grado la función vascular. Para ello es suficiente dejar correr a lo largo del cuerpo, de arriba abajo, una corriente de agua fría. No es necesaria ninguna instalación especial para ello: basta con una esponja y un recipiente cualquiera semillero de agua fría.

El agua, al pasar sobre la piel, hace que la sangre afluya a los tejidos.

Las personas que temen la brusca impresión del agua fría pueden hacerla preceder de una ducha tibia. Ciertas contraindicaciones respecto de esta práctica se basan en determinadas afecciones crónicas, especialmente de los pulmones y los bronquios.

## 2. CONTRALOR DEL SUEÑO

Es necesario dormir tranquila y suficientemente para que desaparezca por completo la fatiga cotidiana. En este caso, el despertar está libre de síntomas de laxitud; se levanta uno con voluntad y la jornada empieza con una sensación de bienestar. El espíritu lúcido y el cuerpo reposado tienen un ánimo de potencialidad y de resistencia ante las dificultades cerebrales y los esfuerzos materiales. El hombre que duerme bien, piensa, siente y cobra con la plenitud de sus facultades.

El aspecto exterior de toda persona también expresa los beneficios del reposo. El semblante del hombre que duerme normalmente aparece fresco, la mirada viva y clara y sostenidos los músculos del rostro. La voz acusa toda la plenitud de su timbre y aparece articulada con toda claridad.

Por último, el dormir bien conserva al individuo: cada hora de sueño es una verdadera interrupción de la vida, es decir, de la edad.

Por el contrario, la falta de sueño deprime y desgasta rápidamente. Fuera de la soñolienta fatiga que producen las noches pasadas en vela, éstas pueden llevar al individuo a los mayores trastornos nerviosos; y puede decirse que estos desórdenes facilitan todos los demás. La falta de reposo y de asimilación que llevan consigo, colocan al organismo en estado de menor resistencia frente a toda clase de intoxicación, a cualquier invasión microbiana; a la acción de la intemperie, a las emociones violentas y las heridas; en una palabra, frente a todos los ataques que el organismo puede sufrir.

Además de estas razones puramente higiénicas y de un interés indirecto en cuanto a la voluntad, la práctica de ésta en el momento en que el individuo va a entregarse al sueño es sumamente eficaz. La acción de reducir a pasividad el automatismo psicológico en razón del cual la afluencia de pensamientos continúa durante el sueño, requiere una atención, un autodomínio, a veces considerable, cuya práctica permite dar un gran paso en el sendero de la subordinación de las actividades interiores a la voluntad reflexiva.

Véase a continuación el procedimiento que debe seguirse exactamente:

En primer lugar, el individuo se tenderá en la cama. Los miembros deben estar completamente estirados. Buscará una posición agradable, en la que cada porción del cuerpo descanse con todo su peso. Aconsejamos ponerse del costado derecho o bien de espaldas; pero, en este último caso, se procurará inclinar un tanto el cuerpo hacia el lado derecho. Realizado esto y "encontrada mejor la postura —que es siempre la que resulte más cómoda—, el individuo debe imponerse una inmovilidad absoluta". En seguida debe comprobar si sus músculos están o no bien distendidos, cuidando especialmente las extremidades inferiores. ¿Están libres los pies? ¿No están crispados o torcidos? También prestará atención en que las piernas y los muslos descansen por entero, aunque sin tensión, en la superficie del lecho.

Acto continuo llevará este minucioso examen al pecho procurando que éste no se halle comprimido ni contraído. Para cerciorarse de ello, verá si funciona normalmente. ¿Descansan bien los brazos? ¿Y la cabeza? ¿Su posición no fatigará los músculos del cuello?

Cuando el individuo lleva unos instantes de inmovilidad, experimenta, generalmente, una imperiosa necesidad y tan súbita de cambiar de postura, que por lo general la satisface ya antes de haber pensado siquiera en resistirse. Recobrando la posición primitiva, el individuo volverá a imponerse la inmovilidad, cuidando el retorno del impulso anterior, y, cuando éste hace su aparición, se esforzará en no ceder a él. Después de un cuarto de hora, aproximadamente, de absoluta inmovilidad, se experimenta una especie de abotargamiento agradable y el individuo se da cuenta de que el sueño le va ganando gradualmente. De esta manera, el insomnio, por rebelde que sea, resultará vencido, y la agitación nocturna y el ensueño obsesionante serán substituidos por un reposo tranquilo, completo y profundo.

## 3. REGULACIÓN DE LA ACTIVIDAD MENTAL AL DESPERTAR

La inercia física y moral que se apodera de nosotros durante el sueño persiste más o menos tiempo al despertar. Quienes la combaten por



medio de excitantes, tales como el café, perjudican profundamente su organismo. La fuerza nerviosa extraída de los plexos por la acción de la droga constituye un estimulante de corta duración y que siempre va seguido de la depresión correspondiente. Por otra parte, se trata menos de "despertarse" que de atraerse los pensamientos sanos, determinados y bien orientados, necesarios para obrar conscientemente, según los principios de la cultura psíquica. Cuando ya se ha practicado durante algún tiempo la "autorregulación del sueño", la lucidez de espíritu sigue inmediatamente a la vuelta de la conciencia a la actividad. Además, he aquí un procedimiento que nos ayudará a dominar las disolventes impresiones de la mañana. Por la noche pongamos a nuestro alcance un libro cualquiera, cuya lectura cautive nuestro interés. Al día siguiente, inmediatamente después de habernos despertado, tomemos un libro y prosigamos la lectura a partir del lugar en que la dejamos suspendida la víspera. Esta operación sencilla nos devolverá rápidamente nuestra habitual claridad de ideas.

Una vez logrado este primer resultado, abandonaremos el volumen y nos entregaremos a recordar rápidamente las ocupaciones proyectadas para la jornada que se inicia, asociando constantemente a su representación mental la noción de su interés, o, por lo menos, del que nosotros atribuimos a algunas de esas ocupaciones. Todo esto apenas si requiere unos diez minutos y en tan corto espacio se prepara maravillosamente la voluntad para obrar.

#### 4. CAMBIO VOLUNTARIO DE PENSAMIENTOS

La operación de ensimismarse por completo en el trabajo, en el estudio de una cuestión, en la ocupación a que uno se entrega, no solamente contribuye a asegurarse la rapidez y perfección de ese trabajo, sino también a desarrollar las facultades puestas en juego por la atención.

Para ejercitar la voluntad en este sentido, debe aprovecharse un momento de ocio y esforzarse en imprimir a los pensamientos una orientación determinada. Cuanto menor sea el atractivo que dicha orientación merezca, tanto más eficaz será el ejercicio. No faltan, sin duda, objetivos que puedan acaparar por completo la atención, pero será el automatismo psíquico el que se desarrollará orientando voluntariamente hacia ellos la ideación.

Por el contrario, vale más fijar la atención en cualquier objetivo banal de la vida corriente, un objeto, por ejemplo. Examinar, desde todos los puntos de vista posibles, dimensiones, peso, substancia, etc., imaginarse las transformaciones sucesivas que esta última ha debido

experimentar hasta llegar a revestir su forma actual. Pensar en la importancia de dicho objeto en el mercado y en los trastornos que se producirían si su fabricación quedase suspendida... Pensar además: ¿Es susceptible de perfeccionamiento este objeto? En caso afirmativo, ¿en qué sentido? Independientemente de sus aplicaciones ordinarias —que podrá pasarse en revista mentalmente— ¿qué nueva aplicación podría tener en manos de un hombre ingenioso?

Cada vez que el pensamiento se desvíe, se procurará volverlo a su cauce y proseguir las observaciones.

Pronto se quedará altamente sorprendido al observar la diversidad de nociones que surgirán de la subconciencia.

Cuando en el curso de cualquier tarea se experimentan síntomas de fatiga, deberá suspenderse inmediatamente la actividad, sentarse cómodamente, permanecer inmóvil por espacio de cinco minutos y durante otros cinco esforzarse en pensar en cualquier cosa que difiera esencialmente de la interrumpida ocupación. Así, reposarán por completo los centros afectados de fatiga y muy pronto uno se hallará en disposición análoga a la que disfrutaba al comenzar la jornada.

Todas las obras que tratan de la educación de la voluntad insisten en los ejercicios precedentes. He aquí algunas variantes de los mismos, tomadas de diferentes autores:

-Lee diariamente varias páginas de cualquier obra que trate aspectos importantes de la vida, y concentra toda tu atención mental en lo que lees. No permitas a tu pensamiento que divague o que se esfuerce estérilmente; si se aleja, vuélvelo a encauzar, sujetándolo a dicha idea. ("Annie Besant").

Lee por espacio de cinco minutos y piensa durante un cuarto de hora sobre lo que acabas de leer. ("Los Teósofos").

-Cuando estén sentados, permanece erguido, avanzando el mentón y los hombros tan unidos como te sea posible. Levanta lateralmente el brazo derecho hasta la altura de los hombros, vuelve la cabeza y la punta de los dedos hacia la derecha, manteniendo el brazo en su posición horizontal por espacio de un minuto, cuando menos. Repite la operación con el brazo izquierdo y cuando hayas logrado dar cierta elasticidad a estos movimientos, aumenta progresivamente, de día en día, la duración de los mismos. ("Atkinson").

-Toma un vaso lleno de agua, tenlo entre los dedos y extiende el brazo perfectamente recto delante de ustedes. Acto seguido inmovilízalo cuanto te sea posible, hasta llegar a lograr que el agua del vaso no se mueva. ("Atkinson").



-Cuando des un paseo; examina atentamente las personas que encuentres a tu paso y procura observar con cuidado el corte y color de sus vestidos, el color del calzado, el del cabello y sus actitudes, gestos y maneras... En cuanto a las cosas, procede de manera análoga y adquirirás rápidamente la facultad de ver y de recordar lo que has visto durante mucho tiempo. ("Durville").

El tiempo que se emplea en cada una de estas prácticas varía en relación con los resultados que se desee obtener. Al principio pueden limitarse los ejercicios a dos o tres por semana.

## 5. EL REPOSO

La tensión psíquica que requieren los esfuerzos realizados para desarrollar la voluntad, fatiga más o menos pronto. Después de un período de actividad se hace preciso dar rienda suelta a las facultades propias por espacio de algunas horas, con el propósito de poder reanudar más tarde la obra iniciada, ya reposado el individuo. Por mucho apuro que se tenga en conseguir tales o cuales resultados, no sería prudente trabajar sin tregua, y que ella podría conducir a una depresión cuya duración sería proporcional al cansancio sentido. El saber reposar voluntariamente las preocupaciones más apremiantes, de saber proporcionar reposo al cerebro, a los nervios y a los músculos, para permitir al impulso inicial manifestarse nuevamente y haga posible la realización de los planes proyectados. La inacción por sí misma, no disipa el cansancio. Para ello es preciso que vaya acompañada de un perfecto reposo mental.

La práctica del aislamiento, descrita más adelante (Capítulo V), constituye el mejor medio de substrarse a todo derroche de energía física y moral. Cualquier otra distracción resultará igualmente saludable, a condición que el individuo sepa liberar su conciencia en el momento deseado y sepa liberar su conciencia en el momento deseado y no se preocupe de antemano más tiempo del estrictamente necesario para decidir dicha liberación.

Es conveniente determinar previamente los días y horas destinadas a practicar estas operaciones y la naturaleza de las mismas. Hasta el momento previsto se evitará el pensar en ello, ateniéndose al principio de "age quod agis" (obra cuando obres), es decir, que debe concentrarse totalmente el espíritu sobre la ocupación del momento. De acuerdo con este precepto, hay que procurar habituarse a abandonar resueltamente la tarea que se tenga entre manos cuando llegue el momento de divertirse, y se dejará que la propia atención sea completamente acaparada por el ejercicio físico, el espectáculo o el juego que haya

elegido. Después, al terminar este provechoso período de libertad de las facultades psíquicas, de las tareas iniciales, debe recobrase el autodomínio y entregarse de lleno al trabajo.

## 6. EXAMEN PERIÓDICO DE SÍ MISMO

Sucede a veces, que el individuo, bajo la influencia de múltiples sollicitaciones, se desvía de la línea directriz que se había trazado de antemano. A menos que posea una rectitud de juicio extraordinaria, suele sucederle también, en ciertas circunstancias, que obra con precipitaciones y de una manera completamente contraria a como debiera haberlo hecho. Antes de haber adquirido una fuerza de voluntad suficientemente firme, las defecciones de ésta traicionan frecuentemente las mejores intenciones. Es preciso darse cuenta exacta de estas diversas faltas, si se desea eliminarlas progresivamente.

Para ello, lo más indicado es procurarse todas las semanas un momento de ocio y utilizarlo en rememorar los pensamientos, emociones, impulsos y acciones de los días anteriores, procurando determinar los móviles que los han producido. Es sumamente importante que el individuo se juzgue a sí mismo sin indulgencia, que reconozca firmemente que se ha dejado dominar por sus tendencias inferiores o por las sugerencias de otros. Debe examinar si las decisiones adoptadas han sufrido alguna influencia que sea necesario reparar, y, si ello es necesario, debe proceder a rectificar dichas decisiones. También debe esforzarse en penetrar cómo ha sido llevado a descuidar o violar las reglas de la cultura mental. También debe meditar acerca de las enojosas consecuencias de los extravíos observados, sobre las que puedan producirse en el porvenir y, de modo especial, sobre los saludables efectos que espera del ejercicio de la voluntad.

Para terminar, es preciso repetirse enérgicamente que está firmemente decidido a reaccionar con la mayor firmeza y, en particular, a evitar toda circunstancia disolvente.

## 7. LAS DEPRESIONES OCASIONALES

Generalmente, los caracteres mejor templado se dejan abatir profundamente por cualquier acontecimiento doloroso. El fallecimiento de un ser particularmente querido, la adversidad que reduce a la nada el fruto de largos años de trabajo, los estragos de una penosa enfermedad, trastornan el equilibrio, abaten el ánimo o anulan las fuentes biológicas de la energía. La noción de lo irreparable deprime tanto más totalmente cuanto que imposibilita toda idea de reacción. ¿Qué razona-



miento podremos oponer al ser que se lamenta gimiendo: "Nada ni nadie podrá devolverme lo que acabo de perder?".

Pero, ¿qué será de la misión y de la fuerza de la voluntad si se hunde el manantial en que aquélla bebía diariamente una fuerza nueva, y deja inerte el espíritu? En tales momentos el hombre experimenta una estupefacción paralizadora ante la idea de lo poco que significa su voluntad ante la ciega crueldad de inevitables catástrofes. Y lo vemos postrado ante la ruina de lo que en la Tierra había merecido su mayor afecto, en tanto que en torno suyo, con soberbia indiferencia, continúa funcionando el frío mecanismo de la vida exterior.

A nosotros, como psicólogos positivos, nos corresponde dar ejemplo. Téngase la certeza de que las líneas que siguen están inspiradas por la más juiciosa compasión.

- Tu desesperación es enorme; tu alma desborda amargura y te parece que tu existencia discurrirá en adelante doliente y miserable, en medio de un mundo que ya no tiene atractivo alguno para ti. ¿Quieres, cuando menos, reducir la intensidad de tu dolor? Entonces, resueltamente, adopta las medidas siguientes:

Abandona el trato de cuantas personas sean conocedoras de la desgracia que te abruma, ya que estas personas se creerán en el deber de hablarte con simpatía. No cedas a la tentación de expansionarte. No converses con nadie del estado en que te hallas y oculta cuidadosamente las manifestaciones o indicios del mismo. Para calmar la agitación de tu mente, queda largas horas inmóvil, aislado en cualquier lugar tranquilo, lejos de tu esfera acostumbrada. Puedes, también, alterar la disposición de una de las habitaciones de tu casa con el fin de que no llegue hasta ti nada que pueda recordarte la desgracia sufrida. Visita lugares, espectáculos o cosas cuya existencia ignoraras. Por lo menos durante los primeros tiempos siguientes al infortunio evita cuidadosamente conversar o razonar respecto a lo ocurrido. Por el contrario, procúrate el mayor número de diversiones que te sea posible. Imponte un cuidado especial de tu organismo y no desperdices la ocasión de actuar de manera que puedas contribuir a mantener o aumentar tu vitalidad.

Después de algunos días, una impresión de anestesia moral sucederá a la crisis dolorosa de los primeros momentos. Entonces habrá llegado el instante de hacer un llamamiento a la razón y de reorganizar tu existencia. Si eres materialista y hombre de espíritu positivo, la idea de luchar para volver a crear condiciones análogas a aquellas de que dependía tu dicha, a la sazón desaparecida, te sonreirá ciertamente. Si, por el contrario, tus observaciones te han llevado —como a nosotros— a admitir

la persistencia de la personalidad humana más allá de la muerte, y, además, atribuyes una finalidad utilitaria a las diversas pruebas de la existencia, ante ti queda abierto un amplio campo de reconfortantes meditaciones.

## 8. LAS COSTUMBRES

Por efecto de un fenómeno de automatismo bien conocido, el hábito crea en nosotros necesidades ficticias, inútiles o nefastas, a cuya satisfacción nos creemos obligados inevitablemente. En ningún caso mejor que en el del toxicómano se exterioriza el antagonismo existente entre la inteligencia y el automatismo, ya que el toxicómano sabe muy bien que la droga que toma le produce sufrimientos, y aunque quisiera dejar de tomarla no puede vencer la irresistible tentación. Parece ser que cuanto más pernicioso es un vicio, tanto más tenaz, y que al llegar a cierto grado es ya incurable. Sin embargo, en tanto que el enfermo conserva la noción de la conveniencia de librarse de su perniciosa costumbre, queda una posibilidad de curación; ya que esa noción, convenientemente desarrollada, puede llegar a ocupar por completo la conciencia del paciente y oponerse al hábito, actuando a manera de contrapeso.

La voluntad, aunque es con frecuencia impotente para poder anular radicalmente cualquier movimiento automático arraigado en el individuo desde meses o años atrás, puede, no obstante, eliminar con bastante rapidez ese movimiento, cualquiera que sea. En semejante caso, la primera indicación que es útil observar consiste en rechazar obstinadamente toda duda acerca del resultado de la lucha a entablar. No se logra de un modo inmediato dominar las impresiones desalentadoras, pero es necesario considerar estas impresiones como pasajeras y hacerse a la idea de que, antes que sea demasiado tarde, serán substituidas por un estado de calma combativa.

En segundo lugar, es bueno que el individuo apoyándose en el deseo de liberación que siente, aproveche el impulso periódico proporcionado por este mismo afán, en sus varias reiteraciones, para imaginarse en forma concreta, viva y precisa las ventajas que podrían derivarse de la supresión de tal o cual costumbre. Un fumador, por ejemplo, a quien la nicotina produce vértigos, pesadez, atonía de memoria, trastornos visuales, etc., invertiría una o dos horas de imaginarse a sí mismo transformado en un hombre nuevo, que ya no experimenta afición alguna por el tabaco, que disfruta de un espíritu despierto y de una perfecta disposición física, que come con apetito, que digiere perfectamente, y que triunfa en sus negocios efectuando una labor provechosa.



Se imaginará cuál sería su estado si el hábito de fumar, en vez de serle tan querido, le inspirase una repugnancia insuperable e incluso náuseas.

La observancia de la higiene general y el dominio del sueño, de los que hemos hablado en el presente capítulo, contribuyen a aniquilar la mayor parte de los hábitos.

Finalmente, en aquellos raros casos en que el enfermo, hallándose excesivamente deprimido, no pudiese dirigir por sí mismo su cura, podrá recurrir a la sugestión hipnótica, cuya eficacia, bien conocida, ha sido puesta de manifiesto muy notablemente por los experimentos efectuados por el doctor Bérillon sobre toxicómanos y pervertidos.

Cualquier pariente o amigo que desee ser útil, puede practicar con eficacia el sistema sugestivo; en una de mis obras hallará cuantas indicaciones precise para ello.

Es sumamente fácil adquirir cualquier hábito pernicioso, y, en consecuencia, debe ponerse el mayor interés en evitar todo aquello que pueda conducir a la adquisición de dicha costumbre. El examen de sí mismo es la mejor garantía para asegurarse de que en su organismo no se va formando ninguna de estas fatales tiranías.

## 9. LA CALMA

La irritación y el enervamiento y la agitación producen efectos sumamente perniciosos. Realmente son verdaderos vampiros de nuestra fuerza nerviosa. Bajo la acción de estos agentes perturbadores se altera el juicio, ya que el malestar que en tales casos experimenta el individuo le induce a adoptar decisiones precipitadas. Además, la voluntad difícilmente podrá actuar en forma tenaz si el individuo es presa, por espacio de algunas horas, de cierto estado febril. ¿Cómo conquistar esa calma vigorosa que resiste a toda causa perturbadora? En primer lugar evitando creer que estas causas pueden ser anuladas. Ni aun la existencia de los hombres más favorecidos está totalmente exenta de contrariedades, de inconvenientes y de sorpresas dolorosas. El hombre bien equilibrado resiste estos reveses y les resta las tres cuartas partes del poder disolvente que ha de actuar sobre sus nervios esperándolos a pie firme, considerándolos como una legión de pigmeos a través de la cual se hace necesario evolucionar serenamente. En consecuencia, el logro de la calma procede de un estado de ánimo que se caracteriza por una resolución del individuo a no dejarse afectar por obstáculos ni incidentes desagradables. Cuando se produzca uno de estos últimos, lo mejor que puede hacer el individuo es prohibirse toda manifestación exterior referente a la primera impresión que haya sentido —inhibición que resulta bastante fácil para las

personas que ya han efectuado un esfuerzo de dominio sobre sus impresiones, de acuerdo con las precedentes indicaciones.

Los experimentos hipnóticos señalan una estrecha correlación entre la actitud que el individuo se impone y el estado mental a que dicha actitud sucede. Dominarse, conservar la máscara de la impassibilidad lleva a fijar la estabilidad psíquica del individuo. Una vez que ha asestado flemáticamente el primer golpe, se siente dueño de sus esfuerzos para combatir la causa de la irritación, que antaño lo habría ganado, para interpellarla con exactitud y, por fin, para oponerle una acción eficaz. La acumulación de la fuerza nerviosa, desde luego reduce gradualmente la sensibilidad del individuo con relación a los diversos factores de irritación mental. Pero el específico de la ansiedad, de la angustia y de la nerviosidad, en todas sus formas, es la respiración profunda, llamada "abdominocostal", que se efectúa provechosamente de la manera siguiente:

Tiéndase el individuo, con la cabeza a nivel del cuerpo; y, después de haber desembarazado el torso de toda indumentaria que le oprima, aspire lentamente el aire hasta que la caja torácica y los vértices pulmonares estén distendidos todo lo posible. Seguidamente hinche el abdomen, haciendo pasar el aire inspirado a la región inferior de los pulmones. Esta segunda operación debe hacerse en forma gradual, deteniéndose cuando el vientre esté bien tenso. Entonces espire, con bastante velocidad, el aire almacenado y repita el ejercicio dos, tres, diez veces. Algunos autores señalan este ejercicio a la inversa; es decir, que prescriben se comience por dilatar fuertemente al abdomen y, en seguida el paso sucesivo del aire, repetido dos o tres veces en el curso de una misma inspiración, desde los vértices pulmonares al abdomen y desde éste a aquellos. Todos estos procedimientos tienen su equivalencia recíproca, ya que cumplen ampliamente su objetivo, que no es otro que el de reducir la opresión del plexo solar conexo a toda emoción.

La práctica diaria de la respiración "abdominocostal", aplicada en el preciso instante en que uno se siente contrariado o angustiado, disipa el malestar con rapidez. Ha sido usada, también, con gran éxito contra el miedo, que puede considerarse como la más deprimente y desagradable de las emociones.

Ya hemos dicho que toda idea tiende a realizarse —sobre todo si ha sido largamente mantenida en el ámbito de la conciencia—. Asimismo, cuando el individuo procure recobrar o conservar su serenidad, especialmente por medio del procedimiento respiratorio ya mencionado, hallará una ayuda considerable en sus esfuerzos si se repite varias veces cualquier afirmación semejante a ésta: "Me siento sereno, tranquilo,



imperturbable", o bien: "Mi voluntad es fuerte: resisto con calma este inconveniente", o también: "No quiero permitir que esto me afecte en modo alguno". Poco importa cómo se redacta la fórmula, con tal que su contenido sea claro y positivo. Además, es conveniente que vaya acompañada de un razonamiento vigoroso. Examinar, por ejemplo, el motivo de la penosa impresión nerviosa que experimenta inquina que remedios se le pueden oponer, decidirse a ponerlos en práctica y, si uno se ve completamente desarmado, considerarla fíamente, decirse que se ha substraído a sus efectos, no pensando más en ella, sino antes bien, llevando su pensamiento a otra cosa cualquiera.

¿Has asistido alguna vez, lector, al espectáculo confortador que ofrece un hombre de negocios, perito en el arte de dominar su voluntad, cuando su secretario o el teléfono le informan que ha sido vencido por un competidor rival, o bien que en sus talleres o en sus almacenes se ha declarado un incendio? El no se altera y apenas si parece conmovido. Pausadamente va derecho al grano e indica las medidas que deben adoptarse para remediar la desgracia ocurrida y reducir sus consecuencias a su mínima expresión. Durante un instante vemos que todas sus facultades parecen haberse concentrado en la desagradable noticia recibida; pero, una vez ha puesto en juego todos los medios de que dispone para contrarrestar los efectos de la calamidad experimentada, vuelve a su ocupación anterior y parece estar tan sereno que cualquiera le creería casi indiferente.

Lo mismo que para guardar la calma frente a una pérdida material, la práctica de la respiración profunda es muy útil si se trata de anular el efecto deprimente de cualquier preocupación emocional.

Haya o no un motivo razonable para inquietarnos, debemos guardar siempre nuestra calma, al objeto de que toda la energía mental que poseemos esté en todo momento a disposición de nuestras facultades actuantes. Pero un solo esfuerzo de voluntad —a menos que ésta sea sumamente vigorosa—, no siempre basta para reprimir la emotividad en el preciso momento en que el individuo se siente afectado por ella. Por este motivo, todas aquellas personas que traten de instaurar en su espíritu una calma, sigan las indicaciones consignadas en el capítulo anterior y en los primeros párrafos del presente, con el fin de vigorizar su energía psíquica.

Cuando una tentativa de dominio de sí mismo no da por completo los resultados deseados, este aparente fracaso constituye ya un resultado provechoso, puesto que facilita el ensayo siguiente y contribuye a crear el hábito de resistir.

Llega un momento en que todos los esfuerzos dispersos —e insuficientes— que se han realizado determinan un progreso de conjunto sumamente apreciable. El ejemplo de la gota de agua que termina por horadar la roca se aplica perfectamente al desarrollo de la voluntad. Por muy leves que sean las reacciones que se produzcan y por muy insignificantes que parezcan sus efectos inmediatos, considerados separadamente, unos y otros alteran lenta, pero seguramente, la mentalidad de quien se aplique a regir su voluntad y, tarde o temprano, llevan a la formación de un carácter tal como el que se quería poseer.

### CAPÍTULO III

#### CÓMO ADQUIRIR UN APLOMO PERFECTO

1. Manera de conservar la presencia de ánimo ante cualquiera. 2. Cultura y empleo de la mirada. 3. Cultura y empleo de la voz. 4. De la actitud. 5. El arte de persuadir. 6. Preparación de una entrevista difícil. 7. La observación de los caracteres. 8. No hay que dejarse desconcertar nunca. 9. Práctica de la seguridad.

#### 1. FORMA DE CONSERVAR LA PRESENCIA DE ÁNIMO ANTE CUALQUIERA

Entre los individuos afamados por su seguridad pueden distinguirse dos categorías: los unos por regla general, físicamente robustos, peor moralmente poco cultivados, poseen un aplomo inconsciente, macizo; los otros, que, por el contrario, parecen tener una confianza razonada en sí mismos, se sirven de ésta con discernimiento y mesura. Nosotros consideramos preferible a la timidez y a la indecisión el carácter de los primeros —siempre innato—; pero la calma razonada —adquirida— es, naturalmente, muy superior.

Aun tratándose del hombre más tímido del mundo, si experimenta el deseo de sentirse tan a sus anchas delante de cualquier gran personaje como ante sus familiares, expresa ya que existe en él —en estado latente— la fuerza mental necesaria para conseguir su propósito. En este capítulo vamos a mostrar la manera de convertir en realidad la idea de seguridad.

Ante todo es preciso tener presente que la base de esta cualidad reside en el equilibrio fisiológico. En consecuencia, el ser tímido que observe los principios indicados en el capítulo II, referentes a la regularización orgánica, poco a poco, por esa práctica, se sentirá menos sometido a influencias ajenas. Asimismo, el dominio de los impulsos emocionales y sensoriales contribuye a robustecer la moral. Finalmente,



el cultivo de una mirada serena, de una dicción suave y de una actitud enérgica, que el individuo tratará de imponerse por medio de repetidos ensayos, desarrollará con suma rapidez ese estado de estabilidad psíquica que queda inmovible ante cualquiera.

## 2. CULTURA Y EMPLEO DE LA MIRADA

Ejercicio N° 1.- Colóquese ante un espejo y dirija su mirada a su propia imagen, reflejada en la superficie del cristal. Mire fijamente el punto situado entre sus dos ojos, o sea el nacimiento de la nariz. Realice un esfuerzo por mantener inmóviles los párpados y continúe mirando con fijeza por espacio de medio minuto. Descanse otros treinta segundos y seguidamente repita la operación durante un minuto, reposando otro. Repita nuevamente la operación por espacio de dos minutos y repose un tiempo igual. Practíquese de esta suerte en mirar fijamente un punto determinado, por espacio de dos, tres, cuatro, cinco, hasta diez minutos sin parpadear, muy pronto llegará a poder hacer este ejercicio sin dificultad ni fatiga, con lo cual la finalidad del mismo habrá sido plenamente lograda. Más adelante se verá su utilidad.

Ejercicio N° 2.- Sitúese ante una superficie negra o, por lo menos, oscura o sombría. Lo mismo que en el anterior ejercicio, mire fijamente hacia un punto determinado, sin parpadear. Además, trate de abrir los ojos un poco más de lo ordinario y esfuércese en mantener el contorno de los mismos ligeramente dilatado. Puede considerarse como logrado este ejercicio cuando el individuo está en condiciones de realizar durante diez minutos sin esfuerzo alguno la operación descrita.

Ejercicio N° 3.- Esfuércese en leer todos los días una página de cualquier libro, sin parpadear; esta operación conservará en buen estado la facultad de fijación desarrollada por los dos ejercicios anteriores.

Estos ejercicios contribuyen a volver los ojos intensamente expresivos, fascinantes, claros, brillantes y juveniles, y, además, agradan el contorno de los párpados. Una mirada desarrollada de acuerdo con estas instrucciones cautiva por sí sola. Además, ejerce una poderosa influencia de sugestión dominadora, que es necesario aprovecharla de la siguiente manera:

Cuando se dirija a cualquier persona y luego cada vez que, en el curso de una conversación, tome la palabra, mire fijamente el entrecejo de su interlocutor. Para dar fijeza a la mirada es necesario que ésta sea serena y afable, expresando cierto cortés autoritarismo.

Mientras esté en el uso de la palabra debe mirar de este modo a su interlocutor.

Por el contrario, cuando escuche, cuando, por ejemplo, alguien conteste a sus palabras, cese de mirar hacia el punto anteriormente indicado y desvíe la mirada, ya sea hacia la derecha, o hacia la izquierda del referido punto, como si tratase de escuchar atentamente. Pero, al tomar de nuevo la palabra, dirija otra vez la mirada a la raíz de la nariz de la persona a quien habla. Emplee este procedimiento cada vez que quiera causar impresión en alguien. Esta práctica, combinada con la acción de la voz emotiva —tal como indicamos seguidamente—, hace aumentar la consideración con que son escuchadas las palabras.

## 3. CULTURA Y EMPLEO DE LA VOZ

Ejercicio N° 1.- El timbre de voz, su sonoridad, impresiona fuertemente a las personas cuando se ha logrado adquirir, mediante los ejercicios que siguen, la plenitud de esa sonoridad. Una voz bien timbrada es capaz de emocionar profundamente hasta a los corazones más insensibles. El primer ejercicio (que será suficiente por sí solo para conseguir este resultado de la voz), consiste en cantar con "boca cerrada". Este ejercicio se puede practicar con facilidad todas las mañanas, mientras uno se viste.

Ejercicio N° 2.- Léase media página de un libro cualquiera, tratando de destacar y prolongar cada una de las sílabas de las palabras. Por ejemplo: "La-a-a-as — fies-taaas-deee-laaa-viic-tooo-riii-aaa-haaan-tee-niii-dooo-luuu-gaar-eeen-Pasa-rííís", etc.

Ejercicio N° 3.- Si, por su parte, la sonoridad del timbre produce la emoción, la diatandad de articulación impresiona el espíritu y da a la palabra un considerable poder de persuasión. Para que la palabra sea límpida y perfectamente articulada se hace necesario leer en voz alta, tratando de hacer las siguientes cosas. 1°, separar las sílabas de las palabras que se pronuncian; 2°, articular las consonantes como si fuesen triples. Ejemplo: "Llllss — fies-tttass — ddde — llla — vviecc-llto-rrria — hannn — ttte-nnnidddo llly-gggarr — ennnn — Ppppa-rrríss...".

Ejercicio N° 4.- Repítase el ejercicio precedente, pero dejando de leer cada vez más de prisa, sin dejar de triplicar las consonancias y de efectuar cierta pausa entre las sílabas de una misma palabra.

Estos ejercicios desarrollan rápidamente el poder de "Sugestión verbal"; hacen la voz agradablemente penetrante y dan persuasión a la palabra. Nuestras palabras se grabarán fijamente en el espíritu de las gentes, se incrustarán en su memoria y las recordarán repetidas veces al día.

Al hablar, es conveniente quedar sereno y no perder de vista, ni por un solo momento, el objetivo final de nuestras palabras, es decir, el



efecto que pretendemos que produzcan en el espíritu de nuestros interlocutores. Evitemos toda estridencia, como asimismo la excesiva modulación y, en especial, la precipitación; tomémonos el tiempo preciso para poder pronunciar netamente cada una de las sílabas. El más persuasivo de los acentos que pudiéramos adoptar será siempre un tono de indiscutible serenidad, cortésmente afirmativo, propio de toda persona que está completamente penetrada de lo que dice. Debemos hacer que nos comprenda y que se oiga distintamente cuanto decimos; debemos evitar que haya en nuestras palabras ningún elemento que las haga susceptibles de ser rechazadas. En consecuencia, las expresiones carentes de cortesía, agrias, impacientes o violentas, producen siempre un efecto contrario al que se desea. También debemos tratar de no interrumpir a nuestro interlocutor, lo cual suele suceder cuando éste ve interrumpidas sus respuestas y se da cuenta de que sus palabras son acogidas por nosotros con manifestaciones de desagrado o de protesta. Procuremos escuchar con rostro sereno e impassible, y esperemos a que nuestro interlocutor haya dejado de hablar para hacerlo nosotros. Cuando aquél haya concluido su peroración; contestémosle con voz segura, ayudándonos con la mirada fija central —tal como hemos indicado anteriormente—. Si llegamos al final de la conversación sin que hayamos podido hacer prevalecer nuestro criterio y sin que nuestro interlocutor se haya adherido a nuestras palabras, cuidémonos muy bien de demostrar nerviosidad alguna: la partida no ha terminado todavía.

Por lo pronto, nuestras palabras habrán quedado incrustadas en la mente de nuestro interlocutor, el cual se preocupará de ellas a pesar suyo, y, si tenemos en cuenta las indicaciones expuestas, es indudable que llegaremos a convencerle.

#### 4. DE LA ACTITUD

La actitud general puede contribuir a infundir una mayor seguridad en sí mismo, o, por el contrario, a disminuir en esta sensación de seguridad, según que el sujeto se domine o no. Ante todo, recomendamos que se procure suprimir en los modales todos los gestos y movimientos impulsivos, bruscos y nerviosos, hacia los cuales todos nos sentimos generalmente inclinados.

Es necesario también moderar todos los movimientos expresivos y dar muy ligeras muestras de emoción, de sorpresa, de alegría, etc.

También es necesario evitar la sensación de sobresalto que mucha gente experimenta a la caída de un objeto, o al oír el sonido brusco de un timbre. Procúrese también evitar toda exclamación.

ciones (cualquiera que sean sus causas) son siempre de una vulgaridad repulsiva. Es absolutamente preciso prohibirse esto...

Todo gesto desordenado o toda muestra de agitación resta atractivo. Algunas personas, sumamente expansivas e impulsivas, producen una impresión agradable y consiguen fácilmente que se las preste gran atención; pero, generalmente, no suelen conservar su prestigio por mucho tiempo, ya que las impresiones que producen son sumamente superfluas.

Los rasgos del rostro deben estar siempre sujetos al dominio del pensamiento, de manera que sea posible suprimir todo movimiento involuntario de los músculos faciales. Contéplate en un espejo; piensa, sucesivamente, en cosas alegres y tristes, repulsivas, horribles, etc., sin permitir que se contraigan los músculos de tu rostro y esforzándote en que éste se mantenga completamente impassible. Este ejercicio hará más fácil el dominio de sí mismo en presencia de extraños. Llegará un momento en que ya no se sufrirá la influencia de la palabra ajena, puesto que el semblante no reflejará las emociones internas. Esto inspirará a las personas de la familia o a las que formen el círculo social de cada uno un sentimiento de consideración y una impresión de superioridad. Esa actitud logrará imponerse.

#### 5. EL ARTE DE PERSUADIR: SUS PRIMEROS PRINCIPIOS

Persuadir es hacer nacer en el espíritu de un sujeto las ideas, sentimientos o incitaciones que deseáramos que aceptase. En la vida, todos, unos más y otros menos, nos valemos de la persuasión. En seguida vamos a indicar los principios más eficaces encaminados a influir en el ánimo de las personas por medio de la palabra. Ya el hecho de proceder según reglas exactas da una superioridad sobre todas aquellas personas que ignoran dichas reglas. Cuando uno se halla delante de alguna persona que trate de "sugestionar", conseguirá hacer de dicha persona un elemento receptivo de la siguiente manera: 1º Evitando todo cuando pudiera dar origen en ella a una disposición a rechazar las sugerencias. 2º Predisponiendo su espíritu a sufrir la influencia que se desearía que ejerciesen nuestras palabras.

Por lo tanto, se hace necesario evitar el producir la más leve impresión desagradable, irritante, enojosa o repulsiva, ya que ello provocaría una especie de resentimiento que induciría al interlocutor a rechazar las sugerencias. También debe tenerse en cuenta que el hecho de abrumar a una persona a fuerza de conminaciones —justas o no—; manifestar arrebatos, usar un tono de reto o palabras hirientes, como también perderse en lamentaciones, hace imposible la influencia persua-



siva. Manifestar imperiosa o claramente lo que desea es poner en guardia o en actitud defensiva a la mentalidad sobre la que se desea influir.

Jamás contrarrestes categóricamente ninguna afirmación. Escucha con calma cuanto te digan. No demuestres con tu actitud que tienes formada ya una opinión contraria a lo que te manifiestan. Exprésate tranquila y cortésmente cuando quieras exponer tus ideas contrarias a las que acaban de emitirse, y no insistas jamás. Deja que la conversación siga su curso y procura volver más tarde sobre el punto contradictorio.

Si te disgusta la manera de obrar de una persona, no lo exteriorices sino con palabras llenas de mesura y de dignidad. No te imagines poder ganar la partida en un solo día; no expongas tus agravios; no demuestras de sentirte profundamente afectado por la manera como se proceda con respecto a ti; conserva la actitud propia de quien confía poder obtener lo que desea y que precisamente porque tiene la certeza de poderlo lograr, no siente ninguna prisa en alcanzarlo. En caso de fracasar en tus propósitos, puedes destacar aquellos hechos o circunstancias que desearas que no vuelvan a repetirse; ni imitar juicio alguno respecto de los mismos. En esta forma verás a tu interlocutor profundamente turbado. Y no olvides que el crear en tu antagonista la turbación facilita siempre la persuasión.

En tanto que procures inclinar a una persona a proceder en un determinado sentido, evita cuidadosamente que ella se percate de la importancia que tú atribuyes a su decisión. Háblale de modo que se despierten en ella disposiciones susceptibles de llevarla a realizar tus propósitos. Dirígete con discernimiento a su intelectualidad, a sus sentimientos o a sus intereses. Haz que nazcan en dicha persona impresiones favorables a tu objeto. Persuádela a reconocer que, haciendo aquello que tú desearas, actuaría de conformidad con su propio ideal. Y, sobre todo, esto debe hacérselo comprender de una manera indirecta o disimulada: evita toda referencia directa, puesto que debes disimular cuidadosamente tu juego.

Una aseveración reiterada en determinado número de veces, "teniendo en cuenta los principios enumerados anteriormente", es decir, tratando de no infundir ni desconfianza ni irritación, es una potencia a la que nadie resiste por mucho tiempo. Ten perseverancia. El cambio interior es anterior al de la manera de actuar. Ten la seguridad de que tu influencia verbal produce su efecto cuantas veces la empleas de acuerdo con las directrices ya descritas. Por lo demás, ya hemos manifestado con harta amplitud lo que pueden conseguir las personas que siguen el presente método: su victoria no se hace esperar mucho

tiempo. En el curso de la vida cotidiana, la aplicación de una mirada cultivada, de una palabra suave y mesurada, de un perfecto dominio de la actitud y de los principios de la persuasión, crea la seguridad con prodigiosa rapidez.

## 6. PREPARACIÓN DE UNA ENTREVISTA DIFÍCIL

Cuando se haya logrado ya cierta seguridad en las circunstancias ordinarias de la vida, puede suceder, no obstante, que se esté más o menos intimidado ante la perspectiva de una entrevista con una tercera persona, ya sea porque ésta parezca difícil de abordar, bien porque la naturaleza de la entrevista parezca singularmente delicada. En ese caso, he aquí un procedimiento garantizado para prepararse a conversar tranquilamente.

Después de haber pensado cuidadosamente en el tema de la conversación que habrá de desarrollarse en la próxima entrevista, penetrándose de deseo de producir la mejor impresión posible, de obtener la victoria y de influir profundamente en el ánimo de la persona con quien se haya de hablar, procúrese de prever cuál podrá ser la actitud que dicha persona adopte, cuáles serán sus objeciones, sus apóstrofes, su conducta, etc., etc. Imagínese hallarse ya delante de él y que se afronta resueltamente la dificultad prevista.

Háblese en voz alta, pausadamente, figurándose oír las réplicas del invisible auditor. Contéstese inspirándose en aquellas ideas que se habría anotado en la memoria durante la meditación inicial. Exprésese claramente la tesis que deba sostenerse, con tono positivo, seguro, libre de toda vacilación o precipitación.

## 7. OBSERVACIÓN DE LOS CARACTERES

Las expresiones exteriores de la voluntad por medio de la mirada, de la palabra o del gesto, no afectan por igual a todos los individuos. Ello hace que sea conveniente adiestrarse en discernir las generalidades de los diversos caracteres, con el propósito de aplicar a cada caso concreto los métodos generales ya mencionados. Invitamos, pues, al lector a que observe a las personas sobre las que trate de influir, con el fin de descubrir en sus respectivos caracteres los puntos accesibles. Todo hábil esgrimista, al comenzar el asalto, se mantiene a la defensiva y deja que su adversario descubra su táctica, su "juego". Y sólo cuando ya ha estudiado el valor de este último, el advertido combatiente empieza a atacar a su contrincante.

Cuando se entra en relación con una persona, cuando se empieza cualquier conversación o cuando se aborda un debate, casi siempre se lleva al propio interlocutor a que revele indicaciones muy útiles respecto a sí mismo, a lo que le importa, a sus pensamientos, dirigiéndose para ello



algunas palabras que no se refieren directamente con el asunto de que se trate, sino de tal carácter que le inviten a mostrarse expresivo.

Mientras esa persona hable, se van preparando las sugerencias que uno se propone emplear. Sucede frecuentemente que al escuchar al "otro", comprendemos al punto que tal o cual argumento, que podríamos haber usado, hubieran tenido un efecto contraproducente, y que, al contrario, éste o aquel otro argumento en el que no habíamos pensado, aparece expresado por nuestro propio interlocutor.

Constituirá siempre una ventaja por nuestra parte el darnos cuenta de las ideas generales propias de cada sujeto con el cual hayamos de tratar. Todo el mundo tiene formado un juicio más o menos inflexible acerca de la vida, de la política, de las cuestiones profesionales, de las ciencias, de las artes, de los hombres y déjase llevar fácilmente a expresar su modo de ver en tal o cual cuestión. Saber estimular esta tendencia constituye una fuerza de la que es preciso saber sacar partido. La opinión de un tercero sobre un asunto cualquiera, cuya apreciación, en verdad, no exige especiales conocimientos, es suficiente casi siempre para proporcionar preciosas indicaciones acerca de la mentalidad del individuo en cuestión. Al referirnos a la expansividad ya hemos visto que el conversar con impulsiva imaginación hace disminuir la fuerza nerviosa. En consecuencia, si procuramos inducir a los demás a realizar este desgaste de energía nerviosa, en tanto que nosotros nos limitamos a escucharles aparentando cierto interés, no tan sólo nos informaremos cumplidamente sobre su especial modo de ser sino que, al propio tiempo, reduciremos la resistencia que pudieran oponer a nuestros medios de persuasión.

### 8. ES PRECISO NO DEJARSE DESCONCERTAR NUNCA

En todas partes se hallan personalidades en las que todo, desde la figura hasta las formas y el modo de expresarse, parece hábilmente dispuesto para "causar impresión". A menudo, detrás de estas magníficas fachadas suele haber una verdadera energía dominadora; pero, más frecuentemente todavía, estas máscaras impresionantes disimulan una gran debilidad. Si te hallas ante un hombre "fuerte", muéstrate decidido, sin impudencia y muy resuelto, único medio de que ese hombre te aprecie. En caso contrario, no manifiestes vacilación alguna y queda impasible, ante todos cuantos procedimientos ponga en práctica para influir sobre ti. Verás cómo entonces "el hombre fuerte" empieza a pisar en falso, verás cómo pierde pie y se turba mostrándose desorientado al hallarse enfrente de alguien sobre el cual no obtiene ningún efecto.

Si las intenciones que descubres, lector, en una persona parecen muy distintas, o incluso contrarias, a las que esperabas descubrir, y si en dicha persona se expresa algún elemento imprevisto que pueda acarrear la ruina del plan que tú habías combinado, trata de dominarte, sin traicionar tus impresiones, y busca, sin pérdida de tiempo, la manera de lograr a todo trance lo que te habías propuesto.

Observa repetidamente el argumento que te haya sido opuesto como decisivo; de diez veces, nueve se exagera con el propósito de inclinarte a ceder.

Ante cualquier dificultad o resistencia persistente, no te dejes ganar con excesiva facilidad por la convicción; por el contrario, persiste en tus propósitos.

La cultura de la calma, de la flemma y de la impasibilidad exterior ayuda considerablemente a resistir a las diversas impresiones susceptibles de prevalecer sobre las determinaciones primitivas.

En determinadas profesiones, tales como las de corredor o viajante —y, en términos generales, siempre que se trate de obtener la aquiescencia de un tercero—, la persistencia tiene un valor inapreciable. La terminación de la mayoría de los negocios no suele realizarse sin una especie de lucha sostenida contra la indecisión, contra la duda o la merced del cliente. Si este último logra hacer vacilar al solicitante, señal es de que éste no tiene la suficiente estabilidad mental. La misión del solicitante consiste en mantener intacta la firme intención de hacer prevalecer su criterio y de inducir a la persona a quien se dirige a resolverse positivamente. Ni la brusquedad ni la descortesía ni la aparente indiferencia desorientan lo más mínimo a quien ha desarrollado su voluntad, ya que cuenta de antemano con estos obstáculos y sabe muy bien cómo ha de resolverlos. En consecuencia, ante una negativa rotunda o ante cualquier muestra de descortesía, se inclina sonriente, desvía la conversación hacia otras cuestiones distintas de la que le interesa, y luego vuelve a ella, hábil, indirectamente. Se adapta al carácter de su interlocutor y si choca en algún punto se desvía de él para volver a la carga en otro.

Si el individuo asimila completamente la idea que trata de imponer, en todo momento guardará el impulso primitivo y la voluntad indefectible del triunfo, aun cuando trate con los seres más pesados o inabordables. En el instante de entablar la conversación debe concentrar todas sus facultades en un objetivo único: el triunfo. Cualquiera que sean las razones con que se tropiece, mantenga afable el semblante.

Cuanta mayor impaciencia, indolencia, incompreensión denote la respuesta que se dirija, tanta mayor moderación te conviene poner en



las primeras palabras con que contestes. Después dispondrás de todo el tiempo para presentar uno por uno cierto número de argumentos capaces de quebrantar la actitud de tu interlocutor.

Tanto en la vida privada como en el mundo de los negocios, con frecuencia se hace precisa una gran persistencia diplomática si se quiere triunfar de los estados de alma que procuramos transformar entre los que nos rodean. Según los principios de la persuasión, no será precisamente discutiendo con aspereza ni empleando el sarcasmo o los acentos imperiosos como lograremos dominar; por el contrario, lo conseguiremos aparentando observar atentamente, como si nos dispusiéramos a rectificar nuestro propio punto de vista, las proposiciones que se nos hagan. Después de haber creado así la receptividad, poco a poco van cambiándose las disposiciones mentales de la persona a quien hablamos, manifestándole apaciblemente puntos de vista completamente distintos de los suyos y sin omitir el hacer resaltar las ventajas.

Mas nunca es conveniente rechazar de una manera directa lo que se nos afirma o propone, ya que ella haría nacer en nuestro interlocutor la obstinación, la irritación, la determinación de resistir a todo trance a nuestras sugerencias. Si, por el contrario, adoptamos la táctica de volver suavemente varias veces sobre el mismo asunto, pero sin dejar adivinar que tenemos la intención de imponer nuestro criterio, los seres más refractarios se sienten inclinados a reflexionar y resolver precisamente en el sentido que nosotros deseábamos.

### 9. PRÁCTICA DE LA SEGURIDAD

La timidez parece casi normal en los adolescentes, pero desaparece bastante rápidamente después de algunos años de diario contacto con los demás. Se robustece el carácter y, después de cierto tiempo de "struggle for life" (lucha por la vida), el muchacho tímido de otros tiempos se convierte en un hombre atrevido y desenvuelto.

A pesar de ello, es frecuente ver hombres de edad madura, muy competentes y en sus respectivas profesiones, cultos y hasta enérgicos desde diferentes puntos de vista, que se sienten materialmente incapaces de defenderse de cualquier sentimiento molesto que les paraliza tan pronto como abordan un ambiente con el cual no están familiarizados.

Todo esfuerzo efectuado, con el fin de dominarse y de "actuar precisamente" en el momento en que se experimenta la sensación de "no atreverse" aumenta la voluntad y la audacia. Toda persona debiera anotar la clase de diligencias que cuya realización le es más penosa, la categoría de personas cuyo trato le produce mayor turbación, los

incidentes que, en caso de sucederle, le causarían mayor confusión, y convertir en una especie de deporte la tarea de hacer frente decididamente a esa clase de dificultades.

Naturalmente, existen diversos ejercicios encaminados a desarrollar unilateralmente el aplomo. Por ejemplo, hablar en público cuando se presenta la ocasión; la práctica de ejercicios elementales de hipnotismo en estado de vigilia, sobre toda clase de sujetos; el dirigirse a personas importantes, haciendo frente a las dificultades que su trato origina en ciertos seres, y hasta solicitar a gentes vulgares para llevar a cabo un negocio, cualquier obra, propagar una doctrina, etc., etc.

Repitamos, para finalizar este capítulo, que siempre la más leve tentativa facilita la siguiente. Hemos conocido casos de personas cuya timidez llegaba hasta el extremo de dejarse llevar con frecuencia al desprecio de su propio interés, porque no se atrevían a decir "no", y que, con nuestras indicaciones, han llegado a lograr entera libertad de palabra y de acción, hasta en los casos más difíciles.

## CAPÍTULO IV

### CÓMO ORGANIZAR EL PROPIO DESTINO

1. La voluntad, el carácter y el destino. 2. La salud. 3. Plan de acción para alterar el destino. 4. Algunas cualidades indispensables. 5. Suerte y desdicha. 6. Las pruebas, la adversidad y el infortunio. 7. Concebir en idealista y realizar en realista. 8. Egotismo y altruismo. 9. La justicia.

#### 1. LA VOLUNTAD, EL CARÁCTER Y EL DESTINO

El encadenamiento de un cierto número de casualidades, harto múltiples para que nos sea posible tener plena conciencia de ellas, nos predestina más o menos favorablemente. A pesar de lo que nosotros quisiéramos ser, de lo que deseáramos conocer, poseer u obtener, nos vemos siempre limitados y contrariados. Nuestras facultades, nuestras aptitudes y tendencias, nuestra capacidad de trabajo y los medios materiales que la suerte nos ha brindado, como asimismo el ambiente en que vivimos, son otros tantos elementos favorables u obstáculos a nuestro objetivo. Al destino que deseáramos se opone el que nos imponen nuestros condicionamientos primitivos.

Más o menos capacitadas para reaccionar, nos vemos situados en circunstancias, en cuya creación nuestra voluntad no ha participado, y



cuyo mandato nos parece a la mayoría de nosotros tan imperioso, que consideramos acto de sana razón soportarlo pasivamente.

Consideramos un cierto número de individuos. Uno de éstos, pertenecientes a una familia modesta, vino al mundo dotado de una aptitud que se desarrolla sin ningún esfuerzo apreciable y le asegura, como retribución a la utilidad o al placer que dicha aptitud le produce a sus conciudadanos, una compensación lucrativa y, a veces, también popularidad y gloria. Este otro, que aunque en estado latente, también tiene un talento apreciable, pero cuya justa valorización exigiría varios años de apreciable cultura, carece del tiempo y de los medios precisos para realizar esos estudios y, en consecuencia, vegeta durante toda la vida. Un tercero, resuelto a arrastrar una existencia mediocre, debido a su mediana organización, sufre, no obstante, el contraste entre su atmósfera de monotonía y el espectáculo de las carreras brillantes. Un cuarto sujeto que reúne superiores condiciones, sufre la traba constante de un estado psíquico enfermizo. De un modo más general, en el instante en que el individuo comienza a razonar por sí mismo y a concebir el dualismo de los impulsos del "yo" con la limitación del "no-yo" y del impulso anterior al despertar de la personalidad, se expresa en las profundidades de su ser íntimo un deseo de triple modificación: aspiración a un mayor bienestar, a un ambiente más en armonía con sus inclinaciones y a una mayor amplitud de conocimientos.

En todo cuanto precede hemos tratado de demostrar la posibilidad que existe por parte del individuo de gobernarse a sí mismo, de poder desarrollar sus actividades más valiosas y de atenuar la impulsividad — que es la resultante del atavismo, de la educación y de las huellas marcadas por circunstancias primarias—. Suponemos al lector bastante habituado a ese orden de cosas; lo que exponemos en seguida no podría ser puesto en práctica sino por las personas que, en cierta medida, hayan conseguido ya ser dueños de su propia personalidad.

## 2. LA SALUD

La eficacia de la acción personal sobre el destino está directamente relacionada con la intensidad y habilidad del esfuerzo de que el individuo se sienta capaz. Este esfuerzo jamás se desarrollará normalmente si la salud física no es perfecta. En consecuencia, el hombre que quiere triunfar, se aplicará, sobre todo, a observar las condiciones necesarias para el mantenimiento del equilibrio orgánico. Los doctores Geley, Michaud, Sartory, de Sermyn, Mechnikoff y otras autoridades científicas, han demostrado —por medio de notorios ejemplos— que la más

extrema vejez deja subsistir intacta, y hasta aumentada, la inteligencia de aquellas personas que evitaron toda intoxicación.

Desgraciadamente, el niño, al nacer, suele llevar consigo una o varias taras fisiológicas que forman un obstáculo a su vida, durante toda su duración. Como, por otra parte, el organismo reacciona espontáneamente contra todo desequilibrio, si este poder autocurativo se ve favorecido por una higiene bien entendida, la mayoría de los enfermos serán prácticamente susceptibles de curación. Determinados y lamentables extravíos, indignos de nuestro siglo —que tan orgulloso se siente de sus luces—, suelen inducir a muchas personas que sufren su proceder en forma tal, que su estado, en lugar de mejorar, como dichas personas imaginan, se hace crónico. Nosotros nos dirigiremos aquí a aquellos de nuestros lectores que se sienten maltratados por el atavismo y que tratan de eliminar el elemento interno que pone trabas a su voluntad.

Por lo general los medicamentos químicos se dirigen a los "efectos" producidos por lesiones o por trastornos orgánicos; en algunas ocasiones suelen contener dichos efectos, pero en nada remedian sus "causas". Por otra parte, si bien suelen aliviar momentáneamente, su ingestión puede dar lugar a nuevas alteraciones.

Es preciso encaminarse hacia los métodos naturistas para elevar el tono vital y asegurarse así la energía que precisa el poder autorreactivo de que hemos hablado anteriormente y al que conviene dirigirse siempre: alimentación racional, aprovechamiento de las propiedades de los vegetales, curas de aire, mecanoterapia, magnetismo, etc.; esos son los únicos y verdaderos elementos renovadores de los organismos débiles, tañados o desgastados; son los más rápidos remedios de toda perturbación funcional.

En el capítulo siguiente daremos a conocer la influencia que la voluntad ejerce directamente sobre los tejidos, como sobre cualquier otro órgano; y también sobre las funciones propias de cada uno de ellos.

Ningún enfermo debe considerarse incurable. Estamos completamente seguro de que causaremos asombro a muchas personas cuando les digamos que el mejor de los médicos que puedan encontrar no es otro que ellas mismas. Los síntomas que experimentan les proporcionan suficientes indicaciones para poder entender su respectivo caso, estudiándolo en un tratado de Patología. Toda persona puede favorecer considerablemente su vuelta a la salud sometiéndose a un régimen alimenticio conveniente. Aquí, indirectamente, la voluntad constituye el primer factor curativo, puesto que es preciso tener constancia en las ideas y la debida firmeza para resistirse a ingerir cualquiera de las



substancias contraindicadas. Los especialistas farmacéuticos, cuyos anuncios de productos aparecen en las páginas de los grandes diarios, en parte considerable deben su éxito a la indolencia de los enfermos, quienes dan por descontada la curación de sus dolencias sometiéndose a determinada medicación que les libra de toda disciplina gastronómica. Nosotros tenemos la convicción plena de que las curas atribuidas al contenido de esos pomposos frascos multicolores, que el público paga a peso de oro, se explican sobre todo por la fe del enfermo, es decir, por la autosugestión.

A cada enfermedad corresponde, no tan sólo un régimen especial, sino también una higiene particular, en la que intervienen determinados factores propios para favorecer el funcionamiento del órgano o de los órganos interesados. Enriquecer la sangre dándole un elemento de formación hipotóxica; estimular tal o cual función, mediante reacciones aero, hidro, mecano o magnetoterápicas; conservar firme y continuo el deseo y la esperanza de curación; tales son, a nuestro parecer, los verdaderos remedios, que no defraudan jamás a quienes los utilicen lealmente.

### 3. PLAN DE ACCIÓN PARA ALTERAR EL DESTINO

La vida de los hombres que, por sus propios medios, han llegado al lugar que deseaban, demuestra con elocuencia que el tónico dominante de sus respectivos caracteres ha sido la continuidad de un mismo estado de alma directivo al cual, desde la iniciación de su vida, ha subordinado toda otra aspiración. Parece fabuloso lo que muchos de estos hombres han logrado realizar. Y sin embargo, su actividad fue más bien uniforme, metódica y juiciosa que intensiva. Su esfuerzo cotidiano —tal como ellos mismos han relatado a sus biógrafos— no aparece nunca desmesurado, febril o abrumador, como quien se imagina, sino regulado, sereno y hábilmente distribuido.

Inexacto sería pretender que todo individuo resuelto a cultivar la regularidad en el trabajo llegara a transformarse cualquier día en igual de los seres predestinados a quienes nos referimos, esto es, comerciantes de la talla de un Ruel o un Boucicaut, en industriales de raza como Carnegie o Rockefeller; en artistas, literatos, médicos o soldados ilustres cuyo nombre ha dado la vuelta al mundo. Pero lo que sí resulta evidente, en cambio, es que cualquier hombre, por muy reducidas que sean sus facultades o aptitudes naturales, bien por efecto de herencia, bien por imposición de las circunstancias, logrará el máximo rendimiento de sus propias condiciones si se atiene a un plan concebido de acuerdo con una orientación fija, encauzada a modificar su destino original y a conducirlo poco a poco, a coincidir con su ideal.

Los románticos lamentan amargamente el contraste que existe entre el poeta genial, que sufre hambre, viste harapos y vive en una helada bohardilla, y el tendero, de espíritu limitado, que vive su vida de relativo bienestar económico. El primero, al parecer, no sabría producir regularmente como el segundo: la desigualdad material de sus vidas no reconoce otra causa que ésta. El artista debería estar siempre desvinculado de toda inquietud de carácter mercantil.

En verdad que no son pocas las personalidades que, espléndidamente dotadas de modo innato, pueden permitirse el lujo de triunfar sin aparente esfuerzo como si se tratase de un juego; y, por el contrario, también son frecuentes los desdichados que sufren restricciones tan considerables en sus posibilidades, que toda su buena voluntad, todo su aliento y todo su esfuerzo sólo son útiles a las personas que los emplean.

Todos, empero, sacarán provecho de nuestros métodos; en los casos de extrema indigencia, permiten al individuo mejorar su condición, emanciparse e ir logrando, poco a poco, ciertas cualidades que puedan procurarle cierto bienestar; en los casos de opulencia de los dones de la Naturaleza, nuestros métodos contribuyen a garantizar el triunfo para lo venidero.

De nuestra obra *Método científico moderno de Magnetismo*, creemos conveniente repetir un pasaje relacionado con todo lo precedente:

“Los individuos bien dotados y a los cuales cierto talento innato les ha hecho la vida fácil y les ha valido la mayor parte de las satisfacciones por las cuales lucha la humanidad, raras veces piensan en practicar la cultura psíquica. Teniendo en cuenta que el determinismo les es favorable, no experimentan el deseo de remontar la corriente. La personalidad de estos sujetos posee dos o tres buenos resortes, cuya actividad les permite desempeñar fácilmente un papel lo suficientemente útil o agradable para obtener de él toda clase de ventajas. Se ven muy bien servidos por su atavismo, pero son estrechamente tributarios de éste.

Como quiera que la energía de su “yo” no es unilateral, su vigor psíquico resulta débil o nulo para todo cuanto no sea la naturaleza del trabajo hacia el cual se sienten predispuestos. Un artista, un literato, un ingeniero, un médico o un artesano que posean condiciones excepcionales, se ven incitados, por la misma facilidad de su triunfo respectivo, a una especie de pasividad moral de la que pueden resultar la adversidad o la anulación de su propia valía. En uno será cualquier pasión que, sigilosamente, se habrá infiltrado en él y que le llevará a una condición mórbida, en otro será cualquier herida emocional, cuyo recuerdo desequilibrará para siempre su armonía anterior; en un tercero



será cualquier contratiempo financiero, imposible de vencer sin la acción de ciertas facultades que nunca tuvo el cuidado de desarrollar, etc., etc. Sin recurrir a lo peor, con frecuencia vemos: ya un hombre, notoriamente intrépido, dominado por cualquier mujerzuela; ya un industrial famoso, incapaz de toda autoridad en su vida privada; ya cualquier desdichado que consigue pingües sinecuras arruinándose con el juego bajo las exageradas necesidades que él mismo se ha creado; ya un artista que, por contrariedades amorosas, cae en la toxicomanía y se hunde física y moralmente; o ya el caso de una persona que, al reducirse sus recursos se tortura noche y día pensando en el medio de disminuir su lujo y las satisfacciones de un amor propio, etc., etc. "Realizar un esfuerzo" es, al parecer, una ley común, y aquellas personas de las cuales el destino parece no exigir ninguno, harían muy bien en desarrollar el conjunto de sus aptitudes y conquistar el dominio de sí mismas.

"Juzguemos cuánto más poderosa se afirma la personalidad de otros individuos que, aunque, como los anteriores, están favorecidos por especiales facultades, han hallado al comienzo de su respectiva existencia, serios obstáculos opuestos al desarrollo y valorización de sus atributos. Estos sujetos se han visto obligados a "luchar". Ha tenido que "imponerse" no solamente esos esfuerzos de trabajos sin los cuales nadie llega a nada digno, sino hasta determinadas privaciones que les han revelado su propio poder para gobernar sus apetitos y hasta sus necesidades. Han tenido que "renunciar" temporalmente a la mayor parte de los goces más buscados por los jóvenes de su edad. Han tenido que "resistir" incansablemente los impulsos que les llevaban a dispersar sus energías y sus medios materiales. Esos individuos han desconocido la adulación, la vanidad y la indolencia.

"La mediocridad, las necesidades, la oscuridad en lugar de arruinar su vigor psíquico, les han evitado, por el contrario, esa multiplicidad de estado de alma en los que el hombre incapaz de escapar a las asechanzas complacientes de la vanidad de lo colectivo dispersa, estérilmente sus fuerzas. Lo módico de sus ingresos, al alejarlos de la multitud, les ha habituado a extraer de sí mismos sus inspiraciones, sus entusiasmos y sus anhelos. Actualmente, estos hombres son seres fuertes, porque saben que pueden bastarse a sí mismos. No les atormenta la posibilidad de que en el éxito actual pueda sucederle una adversidad: en realidad, no podrían temerla, toda vez que ya han medido sus fuerzas con ella. Y si les amenaza cualquier aflicción independiente de su voluntad, le opondrán la lucidez, la presencia de ánimo y la rectitud de juicio necesario

para evitarla —si ello es posible—, para reducir sus efectos o para aceptarla serenamente, sin exagerar su importancia.

"Cuanto vienen al terreno de la cultura psíquica, lo hacen inducidos por la comprobación introspectiva de la insuficiencia de sus medios. Ciertas personas abordan la cuestión en forma sumamente resuelta, y no tardan en obtener todo el contraste que ofrecen su propia debilidad y la especie de superhombre que se les describe, se dejan desorientar y aún —muy fácilmente— convencer, por esta tendencia a la inercia que hay oculta en el fondo de nosotros, por la idea de la propia incapacidad frente al esfuerzo requerido para el cultivo de la voluntad.

"Estos seres manifiestan que carecen de la suficiente tenacidad para someterse a toda disciplina; que el ambiente en que viven ejerce una acción disolvente sobre la reducida energía que no poseen; que su nerviosidad les impide toda continuidad en las ideas; que, al esforzarse en conservar tal o cual idea, con propósito deliberado, se cansan o experimentan dolor de cabeza; que sus respectivas tareas cotidianas, aumentadas de su vida privada, agotan sus disponibilidades psicofísicas. "¡Y esto, francamente, es cierto!"

Pero, como lo hemos expresado en los tres anteriores capítulos, "nadie es absolutamente incapaz de un primer esfuerzo", y, después de haberlo realizado, con miras al dominio de sí mismo, puede ya considerarse preparado para luchar contra el destino.

Si el individuo medita, serena, larga, atentamente la idea, la intención, el deseo de alterar su condición, en las profundidades de su inteligencia se suscitan una cantidad de nociones conexas. Para entregarse a meditaciones provechosas en este sentido, es preferible que el individuo busque un retiro, adopte una posición cómoda y se disponga a anotar todo cuanto acuda a su espíritu.

La comparación mental del estado de su personalidad actual con el de aquella que se anhela y de los elementos de su situación presente con las excelencias que se dejaría lograr, inspira una serie discontinua de juiciosas reflexiones. De esta manera, el individuo se percata del grado de aptitud o de conocimientos que precisa para poder ocupar tal o cual posición o realizar ésta o aquella obra.

Del conjunto de pensamientos originados de la anterior meditación se elabora con facilidad un plan general de conducta. Meditaciones posteriores permiten ponerlo en práctica cuidadosamente.

Por muy lejano que parezca el objetivo o finalidad que se persiguen, se advierte que su acceso es posible si se consideran con juicio objetivo las diversas etapas que es necesario recorrer para llegar a la finalidad



será cualquier contratiempo financiero, imposible de vencer sin la acción de ciertas facultades que nunca tuvo el cuidado de desarrollar, etc., etc. Sin recurrir a lo peor, con frecuencia vemos: ya un hombre, notoriamente intrépido, dominado por cualquier mujerzuela; ya un industrial famoso, incapaz de toda autoridad en su vida privada; ya cualquier desdichado que consigue pingües sinecuras arruinándose con el juego bajo las exageradas necesidades que él mismo se ha creado; ya un artista que, por contrariedades amorosas, cae en la toxicomanía y se hunde física y moralmente; o ya el caso de una persona que, al reducirse sus recursos se tortura noche y día pensando en el medio de disminuir su lujo y las satisfacciones de un amor propio, etc., etc. "Realizar un esfuerzo" es, al parecer, una ley común, y aquellas personas de las cuales el destino parece no exigir ninguno, harían muy bien en desarrollar el conjunto de sus aptitudes y conquistar el dominio de sí mismas.

"Juzguemos cuánto más poderosa se afirma la personalidad de otros individuos que, aunque, como los anteriores, están favorecidos por especiales facultades, han hallado al comienzo de su respectiva existencia, serios obstáculos opuestos al desarrollo y valorización de sus atributos. Estos sujetos se han visto obligados a "luchar". Ha tenido que "imponerse" no solamente esos esfuerzos de trabajos sin los cuales nadie llega a nada digno, sino hasta determinadas privaciones que les han revelado su propio poder para gobernar sus apetitos y hasta sus necesidades. Han tenido que "renunciar" temporalmente a la mayor parte de los goces más buscados por los jóvenes de su edad. Han tenido que "resistir" incansablemente los impulsos que les llevaban a dispersar sus energías y sus medios materiales. Esos individuos han desconocido la adulación, la vanidad y la indolencia.

"La mediocridad, las necesidades, la oscuridad en lugar de arruinar su vigor psíquico, les han evitado, por el contrario, esa multiplicidad de estado de alma en los que el hombre incapaz de escapar a las asechanzas complacientes de la vanidad de lo colectivo dispersa, estérilmente sus fuerzas. Lo módico de sus ingresos, al alejarlos de la multitud, les ha habituado a extraer de sí mismos sus inspiraciones, sus entusiasmos y sus anhelos. Actualmente, estos hombres son seres fuertes, porque saben que pueden bastarse a sí mismos. No les atormenta la posibilidad de que en el éxito actual pueda sucederle una adversidad; en realidad, no podrían temerla, toda vez que ya han medido sus fuerzas con ella. Y si les amenaza cualquier aflicción independiente de su voluntad, le opondrán la lucidez, la presencia de ánimo y la rectitud de juicio necesarias

para evitarla —si ello es posible—, para reducir sus efectos o para aceptarla serenamente, sin exagerar su importancia.

"Cuanto vienen al terreno de la cultura psíquica, lo hacen inducidos por la comprobación introspectiva de la insuficiencia de sus medios. Ciertas personas abordan la cuestión en forma sumamente resuelta, y no tardan en obtener todo el contraste que ofrecen su propia debilidad y la especie de superhombre que se les describe, se dejan desorientar y aún —muy fácilmente— convencer, por esta tendencia a la inercia que hay oculta en el fondo de nosotros, por la idea de la propia incapacidad frente al esfuerzo requerido para el cultivo de la voluntad.

"Estos seres manifiestan que carecen de la suficiente tenacidad para someterse a toda disciplina; que el ambiente en que viven ejerce una acción disolvente sobre la reducida energía que no poseen; que su nerviosidad les impide toda continuidad en las ideas; que, al esforzarse en conservar tal o cual idea, con propósito deliberado, se cansan o experimentan dolor de cabeza; que sus respectivas tareas cotidianas, aumentadas de su vida privada, agotan sus disponibilidades psicológicas. "¡Y esto, francamente, es cierto!"

Pero, como lo hemos expresado en los tres anteriores capítulos, "nadie es absolutamente incapaz de un primer esfuerzo", y, después de haberlo realizado, con miras al dominio de sí mismo, puede ya considerarse preparado para luchar contra el destino.

Si el individuo medita, serena, larga, atentamente la idea, la intención, el deseo de alterar su condición, en las profundidades de su inteligencia se suscitan una cantidad de nociones conexas. Para entregarse a meditaciones provechosas en este sentido, es preferible que el individuo busque un retiro, adopte una posición cómoda y se disponga a anotar todo cuanto acuda a su espíritu.

La comparación mental del estado de su personalidad actual con el de aquella que se anhela y de los elementos de su situación presente con las excelencias que se dejaría lograr, inspira una serie discontinua de juiciosas reflexiones. De esta manera, el individuo se percata del grado de aptitud o de conocimientos que precisa para poder ocupar tal o cual posición o realizar ésta o aquella obra.

Del conjunto de pensamientos originados de la anterior meditación se elabora con facilidad un plan general de conducta. Meditaciones posteriores permiten ponerlo en práctica cuidadosamente.

Por muy lejano que parezca el objetivo o finalidad que se persiguen, se advierte que su acceso es posible si se consideran con juicio objetivo las diversas etapas que es necesario recorrer para llegar a la finalidad



De la misma manera que, al escalar una montaña, uno se distribuye su ascensión en etapas, diciéndose: "Primeramente llegaré hasta allí; luego alcanzaré un punto más alto, etc.", al llevar a cabo un plan, la realización de los grandes designios de la existencia precisan una serie de esfuerzos repartidos en un determinado número de etapas.

En toda carrera regular se procede así. Para llegar a ser escultor, por ejemplo, una vez efectuados los estudios generales, los que suceden a éstos, tales como los de anatomía, los que se relacionan con las diversas partes del dibujo, los referentes al manejo de los instrumentos de trabajo y los concernientes a la reproducción de toda clase de objetos, van señalando otras tantas aplicaciones sucesivas, a las que debe sujetarse por largo tiempo el futuro artista.

Cuando, en el momento en que despierta en el hombre la ambición personal, éste siente la acometida de una corriente impuesta por necesidades anteriores, la dificultad —no trataremos de disimularlo— es muy grande, pero de ningún modo invencible.

"Para lograr de nuestros esfuerzos el máximo de resultados es conveniente que efectuemos una selección y que la orientemos hacia la ocupación para la cual nos sentimos mejor predispuestos a asimilirla en forma más completa, perfecta y fácil. Cuando la necesidad obliga al individuo a dedicarse a una clase de trabajo que no es de su agrado y en el transcurso del cual su pensamiento recae incesantemente en situación que le hubiera convenido más, debe estudiar serenamente la posibilidad de un cambio de posición y los medios de realizarla gradualmente. La cultura psíquica proporciona a la mayoría de personas armas suficientes para que puedan ensayar, con grandes probabilidades de éxito, una total rectificación de sus respectivas existencias. En lugar de abandonarse a lamentaciones estériles, el adepto de la voluntad adoptará la resolución de dedicarse a cumplir su tarea presente con la mayor perfección posible, asignándole la misión de dominarle. Tratará de no pensar en lo que hace ni en el momento en que lo hace y, entre sus horas de trabajo, empleará sus facultades intelectuales en examinar la forma de crearse la situación que desea y de lograr los conocimientos necesarios para ello. Calculará el tiempo que es necesario para poder realizar esa mudanza radical, se trazará un plan de conjunto, subdividido en muchas etapas que tenga una finalidad distinta, y pondrá manos a la obra con serena firmeza".

Los obstáculos —inevitables— deben ser cuidadosamente examinados y justipreciados; estudiados uno por uno en el instante oportuno y combatidos, eliminados, abatidos sucesivamente.

"Si tomas como un bloque impresionante el conjunto de dificultades que se oponen a la ejecución de la voluntad, tú mismo te autosugieres el temor. Antes de pensar en los obstáculos es preciso recordar qué se quiere vencer, y, en consecuencia, debe rechazarse de antemano toda posibilidad de fracaso. En lugar de dispersar tus fuerzas, debes ocuparte en vencer el primer obstáculo, poniendo de inmediato toda tu atención en el segundo y concentrando toda tu energía en el esfuerzo presente.

"Si la fortuna sólo dependiera de vencer el único obstáculo que hoy se opone a tu voluntad, lector, seguramente no permitirías que ese obstáculo te privase de aquello que deseas. Sigue adelante, pues cada nueva victoria te dará un poco más de confianza en ti mismo, y llegará un momento en que no solamente no te proporcionará trastorno alguno la nueva dificultad que surja, desde el que llegará a ser para ti un elemento satisfactorio momento en que combatas automáticamente, sino cuya desaparición te desagrada".

#### 4. ALGUNAS CUALIDADES INDISPENSABLES

La primera de todas las cualidades voluntarias es la energía. La segunda es el dominio de ésta, su repartición juiciosa y serena, exenta de todo desgaste inútil, sin restricción en el esfuerzo voluntario, siempre mesurado, sereno y uniforme. La energía se acrecienta por sí misma mediante:

1º La observación de las reglas precedentemente indicadas, en relación con la acumulación de fuerza nerviosa.

2º Por medio de la habituación o entrenamiento.

3º Por la observación de los excelentes resultados que produce.

La costumbre de reprimir la expansividad, de estudiar seriamente la oportunidad de cuantas decisiones se sienta uno inclinado a asumir, permite el dominio continuo de la impulsividad dentro de la vida activa y de los negocios.

Una vez fijadas las líneas generales del plan de alteración del propio destino y cuando se ha resuelto ya suficientemente el objetivo particular de cada etapa, es conveniente sin perder nunca de vista el plan general, no el objetivo supremo de éste, tratar de realizar únicamente todo cuanto haya sido previsto para la primera etapa. Por la mañana, al despertarse, después de algunos minutos empleados en recobrar la conciencia de la orientación elegida para la propia vida, acude al pensamiento del propósito de pensar breves momentos acerca de los problemas en curso de resolución, tratando de darse cuenta del punto en que la acción quedó suspendida el día anterior. De inmediato el pensamiento estará completamente ocupado por las obligaciones de la



jornada. Aconsejamos al lector que procure representarse —como en una especie de cine mental— los acontecimientos que se desarrollarán en el curso de las doce horas que van a sucederse y que haga por verse a sí mismo obrando a través de estos hechos de acuerdo con las directivas más adecuadas, dominando toda flaqueza, logrando vencer todas las dificultades, adquiriendo la pasividad de unos y el concurso de otros, etc.

Si tomamos la jornada de trabajo como una piedra que, agregada a otras muchas parecidas, hace progresar la edificación del plan que hay el propósito de desarrollar, la jornada parecerá atractiva y fecunda. Toda esa meditación inicial apenas si ocupa un cuarto de hora. Su importancia requiere que no se la sacrifique a la negligencia de un despertar lento o a la fantasía de la imaginación, casi siempre vaga al salir del mundo de los sueños.

Para quien ha tomado la resolución de desarrollar su poder personal y de poner en práctica las fuerzas ciegas —pero dóciles— del destino, los mil movimientos típicos de una jornada de trabajo le parecen otros tantos ejercicios destinados a agudizar sus facultades. Al vestirse, practicará la costumbre de los movimientos y gestos suaves y rápidos, tratará de completar su tocado en el menor tiempo posible, aunque sin descuidar ningún detalle. Realizará su tarea atenta, metódica, firmemente, y no dejará de emplear las incitaciones contrarias como otras tantas oportunidades para dominar sus impulsos. En sus relaciones o trato con las personas que le rodean, clientes, colegas, etcétera, aplicará siempre la mirada fija y central; la palabra positiva y los principios de persuasión, en tanto que se estudia para elegir y combinar correctamente sin largueza ni inutilidades las palabras de que se servirá. Cuando se le presente alguna dificultad; concentrará en ella toda su atención, sin perder la serenidad y acto seguido, decidirá el modo de resolver el obstáculo, atacándolo de inmediato. En los momentos de apresuramiento, cuando la voluntad esté ocupada al mismo tiempo por diferentes puntos de vista u ocupaciones, tratará de establecer mentalmente el orden en que le parezca preferible actuar; y siempre sereno —lo que no le impedirá, por cierto, hacer muchas cosas en poco tiempo—, se aplicará a cada una de esas ocupaciones, pasando de inmediato a la siguiente en cuanto la anterior haya sido tratada a fondo.

En su obra *El hombre que triunfa*, Sylvain Roadés ha expresado en unas cuantas líneas certeras las condiciones necesarias para el trabajo: "Considera —dice— todas las facetas del trabajo que te ocupe. No traes de restar importancia a las dificultades que ofrezca y ve si es posible

vencerlas". Cuando te apliques a cualquier labor, no pienses más que en lo que hagas; no tengas más idea que esa en la cabeza y que ella sea tu única ocupación. El cerebro gobierna los músculos y si tienes muchas ideas en el espíritu, dispersarás la fuerza nerviosa en distintas direcciones, en lugar de concentrarlas en una sola. Y sufrirás distracciones". "Las diversas partes del trabajo que realices deben tener para ti un interés analogo, y debes efectuar unas y otras con el mismo cuidado". "No hay ningún trabajo que sea inferior; hasta la más modesta de las tareas exige una parte de atención que jamás debe ser rehusada. Si se examina, si se comprende bien el primer trabajo, el siguiente será mejor aún comprendido, ya acostumbrados por la observación y la ejecución anteriores. Y, de esta manera, la labor de mañana se beneficiará de la existencia obtenida en la tarea de la víspera".

Una de las principales causas de dispersión, de desparrame de las potencias del ser, reside en contar con otros factores diferentes de los que puede hablar en sí. No solamente todo individuo debe alimentar la "confianza en sí mismo", sino que es necesario que se acostumbre a "no contar más que consigo mismo".

"Vivimos sometidos al régimen de la ley de bronce" —dice Sylvain Roadés—. "Producir mucho y barato obliga a la misma, al taller, a la tierra a retribuir mal un esfuerzo demasiado grande, a rebasar el límite impuesto por la Naturaleza la máquina humana, a violar, en nombre de la necesidad, las reglas necesarias para su conservación y perfeccionamiento. Mientras que el hombre sea enemigo del hombre y que esta división favorezca el apetito monstruoso de unos pocos en detrimento de los demás, mientras que el derecho a la felicidad y al bienestar de quienes de ello sean dignos no esté escrito con caracteres imborrables al frente de la ley; mientras que las diferentes clases sociales no se unan en unánime y fraternal acuerdo; mientras que la Fuerza, no la Razón, sea la soberana del mundo, subsistirá el actual estado de cosas. Sólo hay un remedio eficaz para esta situación desoladora —agrega el citado autor—: "La educación individual ejercida por nosotros mismos sobre nuestro carácter y nuestros actos".

No sería posible hablar con más acierto. Nada permite pensar que, por mucho tiempo, lo colectivo llegue a estar organizado en forma equitativa con relación al individuo. En consecuencia, contemos tan sólo con nosotros mismos. Perfeccionemos nuestras aptitudes y nuestras facultades, acrecentemos nuestra energía y ejecutemos nuestra voluntad, teniendo siempre en cuenta las disonancias exteriores y sin perder inútilmente el tiempo en recriminaciones.



En vez de interpretar los actos o circunstancias adversas diciendo: "¡Si tal cosa no me hubiese sucedido!", o bien: "¡Si tal o cual persona no hubiese olvidado sus deberes para conmigo!", es mejor —teniendo en cuenta que toda lamentación o condolencia gasta sin provecho alguno nuestra fuerza mental— que nos digamos: "¿Cómo podré remediar lo que deploro, cómo podré evitar esta enojosa eventualidad?".

A los hombres es preciso oponerles la diplomacia; a los hechos, la habilidad.

No todos tenemos la misma capacidad de trabajo. Todo ser debiera esforzarse en conocerse a sí mismo, en examinar y justipreciar la extensión e intensidad de la labor diaria que puede rendir sin desgastar su salud, y en tratar de eliminarla en consecuencia. Los grandes trabajadores no siempre logran triunfar. Ir al agotamiento es marchar hacia la ruina. Una aplicación regular y uniforme, constantemente orientada, renta una mayor utilidad que los grandes períodos de trabajo intensivo alternados con otros de absoluta inacción. Si la finalidad que se persigue requiere, durante algún tiempo, un desgaste excesivo de fuerzas, habituándose poco a poco a aumentar la potencia de rendimiento es como con más seguridad se llegará a sostener, algo más tarde, durante semanas, meses, años si fuera necesario, la actividad intensa que uno se proponga.

Saber descansar a tiempo, detenerse cuando sea necesario y disociar las propias preocupaciones, son cuestiones que merecen muy seria atención. El sueño, del que ya nos hemos ocupado, no es suficiente por sí solo para dar una tregua a nuestras facultades. Más adelante explicaremos el mejor procedimiento conocido para recobrar las fuerzas: el aislamiento. En el curso de la vida ordinaria se nos ofrecen multitud de distracciones, cuya selección no tiene mucha importancia, con tal de que dichas distracciones cumplan con la doble condición de hacernos variar de idea y de apartar de nuestro espíritu todo elemento de obsesión o de disipación.

A continuación reproducimos lo que a este respecto manifestamos en nuestra obra ya citada: "Los hombres que suelen estar más ocupados, los que desempeñan en la humanidad las tareas más importantes, procuran que en su vivir cotidiano haya el debido reposo físico y moral. El mejor procedimiento para lograrlo es practicar cualquier deporte que requiera el concurso de facultades completamente distintas de las que se emplean durante el trabajo. La marcha a pie constituye el más elemental de los deportes, y es excelente desde todos los puntos de vista. El patinar, la natación y el remar son también convenientes para la salud y para la conservación del vigor moral. Los espectáculos tienen el inconveniente de que predisponen a una multiplicidad de estados de alma que debilitan

la atención. Estos inconvenientes desaparecen cuando se trata de personas que son ya bastante dueñas de sí mismas y que, aun cuando se entreguen por completo a las emociones de una función teatral, pongamos por caso, a la salida del teatro recobran de inmediato el dominio de sí mismos y no se dejan obsesionar por largos recuerdos".

Si sensato es no contar más que con nosotros mismos en lo que se refiere a la realización de nuestros planes, esta regla debe aplicarse principalmente a la concepción y apreciación de los seres y de las cosas. Sin dejar de documentarnos en todas las fuentes que sea posible, debemos habituarnos a ver por nuestros propios ojos y a formar nuestros juicios con absoluta independencia. Indudablemente, los consejos, advertencias y exhortaciones de las personas experimentadas y prudentes, pueden contribuir valiosamente a iluminar nuestros juicios; hasta la manera de ver de los más humildes debe ser objeto de un examen imparcial; pero, en último término, "nuestra" personalidad constituye siempre el mejor juez, especialmente "en todo aquello que se relaciona directamente con nosotros". El adoptar una cierta opinión por el solo hecho de que la sostiene un hombre ilustre o cualquier sector colectivo importante, el medio a apartarse de los senderos ya trazados, de los procedimientos rutinarios, son otros tantos obstáculos que se oponen al desarrollo de la individualidad. Si la gran masa sufre la esclavitud y la opresión social, es por la simple razón de que aún no ha aprendido a pensar por sí misma. Toda persona que quiera dominar el destino deberá ponerse en guardia contra el escollo, y sobre todo, procurará depurarse de toda vanidad. Lo único que deberá importarle será la aquiescencia de su propio juicio, inspirado por sus directivas y por el objeto perseguido en la vida. Muchas son las dificultades verdaderas que obstruyen nuestro camino, para que no procuremos reservarles toda nuestra atención, negándola, en cambio, al vulgar "qué dirán", a los prejuicios, a las costumbres decadentes, al provincianismo, al espíritu de secta o de casta y a las modalidades de tipo familiar e incluso nacional.

La experiencia permite distinguir la verdad y el error. Los seres indecisos quizá se evitan a sí mismos un determinado número de golpes o incidentes desagradables, pero la verdad es que sufren otros peores. Lo más acertado es pensar con absoluta independencia, poner en práctica el fruto de estas deliberaciones y alterar, si ello fuese conveniente, las decisiones adoptadas, de conformidad con la fecunda lección de los hechos.

### 5. SUERTE Y DESDICHA

Experimentados en el estudio de lo maravilloso en todas sus formas, el problema de la suerte nos ha interesado profundamente. ¿Cuántas



personas hemos visto que nos han parecido protegidas por fuerzas invisibles que les prodigaban toda clase de alegrías, evitaban que se descargasen sobre ellas las consecuencias de sus propias faltas, destruían la obra del adversario y les facilitaban el triunfo, el favor del mundo en general y la adoración de ciertos seres!... Y ¡cuántas otras! - ¡cuánto más numerosas! - hemos visto aquejadas por decepciones múltiples, por desgracias que iban aumentando, sufriendo enfermedades y miserias, cruelmente heridas en sus sentimientos más nobles y elevados'. ¡Inquietante problema! Sí, en verdad, parece que una radiante estrella, protectora del destino, ilumina a determinados seres desde la cuna al sepulcro, mientras que una negra fatalidad se destaca, tenaz, en la sombra de los seres desdichados, a los que impulsa implacablemente hasta el último extremo del doloroso sendero de la desesperación.

Y de la masa de reminiscencias emocionantes, preciosamente sumidas en el fondo de nuestra memoria, se destaca, especialmente amarga, la comprobación de la aparente incoherencia con que obran esos intangibles dispensadores de la buena y mala suerte. ¿Por qué hemos de asistir, simultáneamente al triunfo insolente de espíritus limitados, sujetos a mezquinos apetitos, y a la tortura angustiosa de seres deliciosos, en quienes todas las sensibilidades y todas las noblezas parecían aliadas con la más exquisita sutilidad? ¿No habrá en ello sino la apariencia de otras casualidades? ¿O será solo una expresión del encadenamiento fatal de los hechos, sometidos a nuestros sentidos? Cuando cualquier desdichado se pasa gimiendo bajo el peso de determinada dolencia heredada de sus ascendentes, ¿debemos limitar nuestras reflexiones a la ley fisiológica de la herencia? Cuando una catástrofe conmueve y destruye el edificio elevado mediante largos años de trabajo, sume a la joven viuda en una inconsolable amargura, dispersa a los hijos y los confina a las más repulsivas promiscuidades, ¿acaso el accidente inicial habrá de reducir nuestro impulso hacia el conocimiento de otros más inquietantes porqués? Si un instante de inatención nos ha llevado a lo irreparable, ¿no buscaremos un motivo que nos dé la clave de tal desproporción?

No nos ha sido posible descubrir la menor relación entre la suerte y el mérito personal, tal como éste se entiende generalmente, pero, en cambio, la experiencia nos ha indicado que el desarrollo de la personalidad psíquica, va apartando gradualmente a la persona de aquel elemento adverso, hado o fatalidad, que parecía formar parte integrante de ella. A medida que la voluntad va siendo más firme, ejerce una influencia mayor sobre las múltiples causas que originan acontecimientos. El ser humano llega entonces a transformarse en un factor

consciente de su propio destino. En adelante ya no se ve zarandeado como una frágil embarcación en el océano de la vida; su juicio constituye un timón preciso que el individuo se esfuerza en sostener con toda la energía de su habituada voluntad.

Los partidarios fanáticos de la voluntad pretenden que el hombre dependa únicamente de sí mismo. En cambio, los fatalistas proclaman que todos estamos sujetos a una ineludible predestinación. A nuestro juicio, esta última existe; pero, desde el momento en que el individuo tiene conciencia de su existencia y lucha contra sus elementos desfavorables, la altera en la medida del esfuerzo desarrollado en ese sentido.

En efecto; nadie podría negar que la práctica de la voluntad permite al individuo.

Mejorar su salud física, acrecentar la resistencia de su organismo y poder actuar sobre sus funciones mediante la autosugestión.

Regularizar en sí mismo la impresionabilidad, la emotividad, el sentimentalismo, la impulsividad, la imaginación, la memoria y las demás manifestaciones de la subconciencia, y ubicarlas bajo la dirección de la idea reflexiva, esto es, del juicio.

Poder anular, en caso necesario, las influencias del medio ambiente, de la colectividad, etc., con el propósito de conservar completa libertad de pensamiento y de acción.

Practicar en torno suyo y sobre las personas con quienes, eventualmente, tenga relación, una influencia que predisponga a esas personas en su favor, logrando así un máximo de consideración y de valoración de las facultades, aptitudes o competencias que el individuo posea.

Saber inspirar en el ambiente en que vive sentimientos e ideas capaces de orientar útilmente a las personas por las que él se interese.

Reunir la mayor cantidad posible de elementos de éxito y de resistencia contra la adversidad.

Efectuar un progreso continuo, aumentar el alcance y el vigor de sus facultades y destacar la envergadura de su inteligencia y de sus medios de acción.

Por otra parte, en la gran mayoría de los seres, suerte y fatalidad suelen manifestarse en el curso de su existencia en forma equivalente, más o menos, y en cuanto interviene el esfuerzo personal, tenaz y con cierta continuidad, la balanza no tarda en inclinarse del lado favorable.

## 6. LAS PRUEBAS, LA ADVERSIDAD Y LA DESDICHA

Ante la adversidad se puede adoptar dos actitudes, igualmente fatales: la resignación pasiva o la rebelión ciega; ambas paralizan en igual forma la acción de la voluntad. Toda existencia, por favorecida que



sea, sufre sus horas de tormento, y muy pocos son los seres a quienes la vida no depara numerosos períodos abrumadores. En presencia de cualquier eventualidad aflictiva, es necesario, ante todo, conservar la serenidad, concentrarse en sí mismo y observar los hechos, sin desfigurarlos en lo más mínimo. El desarrollo psíquico evita siempre muchas calamidades, y abrigamos la firme convicción de que, en cierto modo, las impide radicalmente. En el instante de producirse cualquiera de esas calamidades, la lucidez espiritual, la rectitud de juicio y el espíritu de lucha reducen al mínimo el efecto maligno y, si hay lugar para ello, eliminan sistemáticamente sus causas.

Del mismo modo que un general sigue con atención las peripecias de la batalla, dispuesto a responder, según sus conocimientos estratégicos, a las ventajas momentáneas del enemigo, cada uno de nosotros, cuando llega el momento del peligro, debemos movilizar nuestras facultades, hacerlas maniobrar con habilidad, absorbernos en cuerpo y alma en el esfuerzo que debemos efectuar y no aceptar jamás el fracaso definitivo; debemos aceptar los descabros con una leve sonrisa, sin perder jamás de vista que existe la posibilidad de reaccionar y que, en el juego de las fuerzas, favorables o contrarias, somos un elemento de extraordinario valor.

Es evidente que hay desgracias que implican lo irreparable. Y estas desgracias no pueden ser conjuradas, sino con una actitud preventiva. La mayor parte de esas desdichas vienen determinadas por la inatención, el abandono, la ignorancia o la flaqueza moral.

La costumbre de meditar por las mañanas, antes de iniciar la jornada, puede ser considerada como una medida de vigilancia, ya que, mientras se efectúa dicha meditación, una multitud de asociaciones de ideas, de reflexiones, de recuerdos, acuden a iluminar el espíritu y le dan una especie de presciencia acerca de los posibles peligros, y provechosas inspiraciones sobre el modo de evitarlos. Poniendo seriamente en práctica la inteligencia, la voluntad y la actividad, se puede tener la seguridad de vencer las diversas dificultades que se puede hallar; y esto tanto con mayor rapidez cuanto mejor se sepa aplicar exclusivamente toda la tensión mental sobre un solo y determinado objetivo.

La persona que soporta pasivamente los reveses de la suerte, que no abriga en su espíritu esperanza y la intención de días mejores y que, en resumen, se abandona a su destino, no debe esperar que éste se altere. Es preciso no confundir la calma, con la indiferencia o con la indolencia de algunas horas o de algunos días, en el alma de los seres más valientes, pero éstos logran vencerla rápidamente.

Por debajo de la impasibilidad exterior y en relación con la serenidad activa, debe circular una volición continua, nacida en las más profundas reconditeces de la conciencia, que da energías al individuo que se debate contra el antagonismo o la aflicción. A la inversa, el apresuramiento febril tampoco es actividad. De nada sirve crisar los puños, contraer los músculos, agitarse inútilmente y dispersar la energía en diversas direcciones a la vez; ninguna utilidad reporta ceder a los impulsos emocionales. Cuanto más grave sea el caso, tanto más importante es conservar la serenidad y la presencia de ánimo.

## 7. CONCEBIR EN IDEALISTA Y REALIZAR EN REALISTA

"Miren a lo alto" —aconseja Andrew Carnegie a los empleados jóvenes que desean triunfar. Y agrega: "No daría ni un centavo por el dependiente que no se considere ya asociado al jefe de cualquier establecimiento importante. No se conformen ni por un solo instante con la idea de que son el principal empleado de la casa, contramaestre o administrador general de cualquier negocio, por importante que éste sea. Cada cual debe decirse: "Mi lugar está en la cumbre". "Sean soberanos en sus ensueños". Hagan votos de esperar esta situación cuidando siempre de mantener una reputación sin tacha, y no hagan ningún otro voto que pueda distraer su atención". (*El imperio de los negocios*).

En efecto; al informar su plan general de vida, cada cual debe mirar hacia las cumbres; ello resulta indispensable para poder llegar al lugar más elevado posible. Pero esto no implica un sentimiento de suficiencia ni ese vagabundeo de la imaginación que se entrega a vanas quimeras, vagabundeo al que tanto aman de entregarse los contemplativos, ávidos, de alejarse de la realidad. "Miren a lo alto", pero, al mismo tiempo, dense cuenta de las condiciones que será preciso reunir sucesivamente para llegar a cumplir dichas aspiraciones: Determínense a lograr las dotes necesarias y a ponerse en las condiciones precisas para ello.

Todo hombre podría hacer muchas más cosas de las que realiza, si no restringiese su ideal al probable futuro que le prepara su estado actual. Estimulado continuamente por una noble ambición, el esfuerzo, el trabajo y la resistencia a las tentativas disolventes se llevan a cabo con la ayuda de un poderoso reconfortante.

Saber compaginar la objetivación mental del mayor de los triunfos con un positivismo preciso en el dominio de los hechos, es una de las más seguras cualidades que se pueden tener para condicionar ventajosamente el destino. Es preciso, dice un sabio proverbio, "caminar los ojos puestos en el cielo y los pies sobre la tierra"; es decir, que no se



debe perder jamás de vista el plano de las realidades en el curso de nuestras acciones, pero sí orientarnos hacia las cimas en esos instantes de meditación que tan provechosamente disponen a la acción.

Ambición no quiere decir necesariamente deseo inmoderado de riquezas o de honores: un estudiante de medicina amante de su profesión, se considerará igual al más eminente de sus profesores, el artesano concentrará su pensamiento en el deseo de producir con perfección y rapidez inigualadas; el joven empleado de una casa de comercio se considerará igual a tal o cual perito en la materia y abrigará el deseo de conocer, en sus más infinitos detalles, todas las cosas que con dicha materia se relacionen, etc., etc.

En todos los terrenos encuentra su aplicación el mismo principio. Ciertas personas, enfermizas o que deploran cualquier insuficiencia, lo primero que tendrán que hacer es vencer el obstáculo de tal estado. Evitarán lamentarse y tratarán de seguir con la mayor exactitud las indicaciones consignadas en los capítulos I, II y III. Pronto habrán logrado el pleno equilibrio psíquico de que carecían.

Una de las mayores fuentes de satisfacción de que pueda gozar el hombre es la de poseer una competencia superior al promedio corriente, ya sea en su profesión, si ejerce alguna, o bien en cualquier otra actividad de su elección, en el caso de que la fortuna le favorezca. Ahora bien: sólo una aplicación prolongada por espacio de años enteros dará los conocimientos y el dominio indispensable para llegar a dominar a fondo un arte cualquiera. Hasta en la más modesta de las profesiones, cuando en ella se llegan a sobresalir, se obtiene una especie de soberanía independientemente del beneficio material que reporte. Todos los individuos que hemos conocido en determinado nivel social y cuyas respectivas especialidades profesionales excedían de los límites corrientes, se sentían llenos de optimismo y de serenidad. ¿Qué puede haber más deseable que esa seguridad, ese valor, esa profunda ciencia que permite un máximo de utilidad social, que asegura la consideración, abre hacia sí a un círculo selecto de personas y procura, generalmente, para mejor, una vida amplia y fácil?

Si algunos inventores geniales mueren en la miseria, ello se debe a que carecen de uno de los elementos necesarios para hacerse valer: generalmente, del sentido de la realidad en el mundo de los negocios. Frecuentemente, cualquier jefe de fábrica gana diez veces más que un sabio de primer orden: el valor del uno ha sabido adaptarse a un plan utilitario, en tanto que el del otro, absorbido por sus ideales, no se ha adaptado. Pero no por ello este último ha dejado de saborear las satisfacciones de carácter moral, inseparables de una alta competencia

Desde todos los puntos de vista la cultura psíquica y el desarrollo de la personalidad aparecen, como puede verse, como medio y complemento indispensables de toda otra educación. Existen centenares de doctores en ciencias que vegetan estérilmente; sus conocimientos aparecen inutilizados; la ciencia que han aprendido pacientemente se pagará con ellos, sin haberles proporcionado la menor compensación, por la simple razón de que les falta esa "energía de carácter" que abre todas las puertas, fuerza la indiferencia, decide el concurso ajeno y obtiene el equivalente de lo que otorga. Nos inclinamos con simpatía y hasta con respeto ante esas víctimas de su propia falta de voluntad, y las citamos como ejemplo para mostrar al lector que el propio valor intrínseco está obligado a adquirir las cualidades que realzan el mérito y le conquistan después de una noble lucha el lugar a que es merecedor.

## 8. EGOTISMO Y ALTRUISMO

Si el egoísmo consiste en sacrificar implacablemente a los demás todas las veces que el individuo lo juzga necesario para lograr cualquier satisfacción, el egotismo, a su vez, representa un estado de alma que se caracteriza por la resolución del sujeto a extender su personalidad. El egoísmo procede siempre de cierta flaqueza; en cambio, el egotismo constituye una fuerza. Es egotista el que se siente firmemente resuelto a no dejarse imponer por los demás en nada que puede ser contrario a su salud, a sus facultades, a su triunfo, o a su influencia personal. Pero se manifestará egoísta, si pretende que nadie fuera, de él se beneficie de las ventajas que le asegura el egotismo.

No ha existido ningún hombre que haya logrado triunfar por sí solo, si, durante cierto tiempo no ha concentrado toda su atención sobre sí mismo y sobre el objetivo perseguido. "Nada ha podido contrariar su propósito —dice Roudés—, ninguna crítica ha podido paralizar su gesto. Orillando todo obstáculo, por medio de habilidad o de dinero, insensible la mirada a las bellezas del sendero, sordo a todo sentimentalismo, ha continuado su camino sin cesar, con paso seguro y voluntarioso, hacia la victoria que anhelaba, hacia la superioridad que ambicionaba".

Ello no significa que nuestro ejemplo haya destruido en él toda sensibilidad, sino que, en vez de malgastarla en mil inútiles incidencias la ha cuidado celosamente para prodigarla en el momento oportuno. El egotismo no suprime el altruismo, sino que por el contrario, lo regula. El adepto de la voluntad se impondrá gustosamente un esfuerzo suplementario para obligar a un amigo a venir en ayuda de cualquier infortunio; pero, en cambio, se negará a todo gesto que pueda detener su acción o perturbar la realización de sus planes.



Cada persona debe dar en relación con lo que posee. Moralmente, la persona cuya energía no es realmente suficiente para sostener su propio ánimo y conservar la calma de sus nervios en medio de grandes dificultades, debe rehuir el trato de los seres deprimidos y, por el contrario, buscar el de los vigorosos y audaces, el de los cerebros robustos. De lo contrario —y sin provecho para nadie—, no tardará en sentir un desaliento. La medida que en cada individuo puede ser útil a sus semejantes debe ser prevista y satisfecha materialmente, pero nunca sobrepasada.

### 9. LA JUSTICIA

Existe, además, un criterio bastante simple para apreciar la justa medida en cuanto a egotismo y altruismo. Reside en esforzarse para actuar de la forma en que se consideraría preferible que todos actuaran, ya sea en términos generales o bien en casos particulares. Ni qué decir tiene que una nación, cuyos individuos alentasen todos la idea de un desarrollo de su personalidad respectiva que les permitiese individualmente el máximo de equilibrio, de utilidad, de actividad y de producción, no tardaría en ver reducirse el número de sus enfermos, la mortalidad, el paro obrero, el costo de la vida, los delitos y crímenes.

En consecuencia, nada más justo que la cultura psíquica. Frente a cualquier aflicción, es menos importante substraerse a la penosa impresión que se experimenta, procurándose un alivio inmediato pero con frecuencia poco duradero, que preguntarse lo que convendría hacer para suprimir el motivo de dicha aflicción. "Amar al prójimo como a sí mismo" es hacer por él todo lo que deseáramos que hiciesen por nosotros; esa es la fórmula de la equidad.

Es el egotismo el que da al altruismo su mayor rendimiento útil. Los indecisos, los vacilantes, los débiles, en fin, jamás podrán prestar gran ayuda a nadie. Por el contrario, los fuertes, a pesar de proseguir su camino hacia nuevos e incesantes progresos, hacia el logro de nuevas ventajas materiales cada vez más considerables, están siempre en situación de poder difundir en su derredor necesario toda suerte de beneficios. Para ser feliz no es necesario, dar, ayudar, contribuir a suprimir todos los agentes de discordia que dependan de nuestra acción. Además, al conquistar el individuo —por medio del desarrollo indicado en la presente obra— otra envergadura mental cada vez más vasta, elimina también toda mezquindad, toda bajeza y toda arbitrariedad. La rectitud moral nace, como se ve, del equilibrio psíquico.

## CAPÍTULO V

### LAS GRANDES FUENTES DE LA ENERGÍA

1. Aislamiento. 2. Meditación. 3. Objetivación. 4. Concentración. 5. Autosugestión. 6. Transformación de las fuerzas.

#### 1. AISLAMIENTO

Esta práctica y las que se consignan a continuación son recomendadas unánimemente por todos los especialistas de la voluntad. Nosotros nos limitaremos a describirlas, omitiendo todo comentario técnico sobre las mismas. Pero importa ensayarlas conjuntamente todas ellas, pero para lograr que rindan el mayor resultado, creemos que es indispensable cuando menos observar las principales reglas ya indicadas.

Aislarse reside en substraerse el individuo al mayor número posible de las fuentes de percepción y muy especialmente, a su ambiente habitual. Numerosos hombres sumamente activos comprenden la importancia que tiene un aislamiento periódico. Muchos de ellos abandonan sus despachos u oficinas en el sábado y el lunes, al objeto de retirarse a descansar a cualquier pueblo, lejos de toda agitación y donde no haya nada que le recuerde sus negocios. En los Estados Unidos se ha generalizado este sistema: la mayor parte de las personas que durante el día desarrollan una gran actividad en Broadway o en Wall Street, al atardecer se retiran a su domicilio, situado en cualquier lugar del extrarradio neoyorquino. También se puede proceder de muchas otras maneras; por ejemplo, uno puede levantarse una hora antes de lo necesario e ir a sentarse en un banco de cualquier paseo público, a menos que se prefiera pasear por cualquier calle desierta. También podemos, el domingo, dar un paseo a un lugar distante una o dos horas de nuestro domicilio, con el fin de dar elasticidad a los resortes del cerebro.

Cuando en el transcurso de una jornada de trabajo, después de varias horas de esfuerzo constante, se siente cierta pesada fatiga, se halla un gran alivio en pasear aunque no sea más que un cuarto de hora en las calles cercanas al lugar en que trabajemos. Además suelen presentarse múltiples ocasiones de poder practicar el aislamiento: cualquier viaje en automóvil, en tranvía o en tren; unos momentos de espera en una oficina, etc. Los seres indolentes no desaprovechan ninguna de estas ocasiones, pero no saben salir de su ensimismamiento en el momento oportuno. Esta es una de las razones por las cuales hemos dicho



anteriormente que es indispensable haber adquirido ya cierta disciplina antes de poder abordar el contenido del presente capítulo.

La persona que efectúe el ejercicio que a continuación describimos, puede, aun en medio del ruido o de la agitación, rarificar de minuto en minuto sus pensamientos y suspenderlos posteriormente por completo.

La mejor posición, es decir, tendido el individuo, facilita la suspensión de las operaciones mentales, también puede permanecer sentado, pero esta posición no es tan favorable como la otra, por lo menos al comienzo.

En primer lugar, se procurará distender bien los músculos, atendiendo sucesivamente a los pies —que deben estar apoyados—, las piernas, los muslos, la espalda y el cuello, y en seguida los brazos y las manos. Una vez comprobado que todo el cuerpo descansa con todo su peso, se entornan los párpados y se imagina uno seguir viendo los contornos de su cuerpo, manifestando al mismo tiempo el deseo de "concentrarse en sí mismo", es decir, de romper por un instante todo contacto con el mundo exterior.

Continuando este primer procedimiento por espacio de tres a cinco minutos, no se tarda en experimentar un agradable entorpecimiento, acompañado de un frescor que recorre los músculos y da una sensación de reposo perfecto.

En segundo lugar, se orienta la atención hacia los pensamientos que acuden al cerebro —cada vez menos tumultuosamente—, tratando de no dejarse arrastrar por ninguno: ocurre entonces que las ideas parecen desfilar por delante de uno, pero sin ser apenas percibidas. Muy pronto, después de cortos período de ensayo de cinco, diez, treinta segundos, se produce una completa vacuidad mental. Y, por fin, llega un momento en que ya no se piensa absolutamente en nada.

Este estado deliciosamente lánguido, acerca del cual el individuo conserva la conciencia de que puede hacerlo terminar en cuanto le plazca, procura al organismo mayor y más rápido reposo que el sueño más profundo. En efecto; el sueño no suspende más que una parte de la actividad psíquica.

Con un poco de práctica, unos pocos segundos son suficientes para sumirse en un completo estado de aislamiento, durante el cual se recuperan rápidamente las fuerzas anteriormente consumidas.

Parece ser que Napoleón llevaba a cabo este procedimiento. En ciertas oportunidades sus oficiales le veían apartarse y permanecer inmóvil, como sumido en el más profundo de los sueños. Y, sin embargo, velaba. Y si cualquier motivo urgente venía a sacarle de su aislamiento, el famoso general mostraba instantáneamente una perfecta lucidez de espíritu. Se dice, además, que su

vigilancia no se relajaba ni de día ni de noche. Merced, indudablemente, a este particular procedimiento de reposo, el emperador pudo soportar las abrumadoras fatigas de sus campañas.

## 2. MEDITACIÓN

No se trata aquí de clasificar las ideas referentes a la finalidad que se persigue, sino de buscar nuevas inspiraciones. Para meditar, después de media hora de aislamiento sistemático, en vez de cerrar la conciencia a las nociones que acuden a ella, es preciso, contrariamente, abrirla por entero, dejando que obren las recepciones, percepciones y concepciones procedentes del exterior o bien del almacenamiento mnemónico. El único contralor que conviene ejercer consiste en comparar las distintas ideaciones, a medida que se van manifestando, con los grandes principios que se han adoptado y en desechar claramente aquella ideaciones que arrojan nueva luz sobre los principios. Es conveniente observar rápidamente aquellas ideaciones que arrojan nueva luz sobre nuestros planes, que precisan un detalle o matiz cualquiera, como por ejemplo, la oportunidad de una decisión que no se estaba completamente decidido a adoptar, etc.

La meditación aporta positivamente nuevas energías, puesto que transforma las velocidades en determinaciones firmes y permite que se reúnan en poderosos haces alentadores de acción múltiples impresiones que habían permanecido dispersas en la subconciencia.

## 3. OBJETIVACIÓN

La objetivación, remedio aplicable a toda indecisión, se emplea cuando a la voluntad le disgusta ir a la par del razonamiento. ¿Cuántas veces no nos encontramos ante una viva tentación, cuya satisfacción, no obstante procurarnos una satisfacción inmediata, originaría una serie de efectos desagradables para el porvenir? Es en este momento cuando conviene que nos representemos mentalmente y con la mayor nitidez posible, de una parte, lo que podrá suceder si nos dejamos llevar por nuestro impulso, y por otra, cuál es la causa que motiva la represión de dicho impulso.

Ignacio de Loyola, el fundador de la Compañía de Jesús, la Orden de los Jesuitas, ese fenómeno de voluntad fanática que, de la noche a la mañana, fue capaz de pasar de una vida de excesos a los rigores monásticos, sometió a sus discípulos a la objetivación. Les recomienda, por ejemplo, que se representen el infierno, con sus rojizas llamas, que se imaginen estar sufriendo las torturas que experimentan los condenados y la perspectiva de la eternidad de un suplicio semejante, etc. De



esta manera, cuando se presente la ocasión de incurrir en cualquier pecado que implique penas eternas, las imágenes terroríficas objetivadas por el religioso, acudirán a su memoria y le ayudarán a reprimirse.

En la vida común, la objetivación se nos antoja la clave de la rectitud. Si nos tomásemos el trabajo de representarnos, en forma concreta, las consecuencias lógicas de cada uno de nuestros actos, sin duda paralizaríamos la mayor parte de los impulsos molestos, de los que nadie está libre.

Para sacar provecho de este procedimiento se concibe que sea necesario poseer ya cierta costumbre de dominarse.

Es indicada la misma práctica cuando el individuo trata de decidirse a realizar cualquier esfuerzo. Consiste entonces en contemplar la imagen mental de las ventajas que se esperan lograr del esfuerzo de referencia y de saborear por anticipado la satisfacción que dichas ventajas proporcionarán. Es obvio que la eficacia de este ejercicio está en relación directa con la atención y el tiempo que se les consagre.

De modo más general, objetivar rápidamente lo que se desea efectuar ayuda considerablemente a realizarlo. Al combinar un plan, si en lugar de conformarnos con formular de modo abstracto sus diversos elementos, nos los representamos en forma tangible, tan viva y nítida como posible sea, acudirá a nuestro espíritu la mejor forma de llevarlo a cabo.

#### 4. CONCENTRACIÓN

Hemos dicho ya algunas palabras sobre la necesidad de no pensar más que en una sola cosa a la vez y de ensimismarse enteramente en el contenido de cada objeto sometido a nuestra atención por nuestras razonadas deliberaciones. Para llegar a una plena e intensa concentración espiritual existen diferentes ejercicios. Ya hemos citado aquí los más elementales de éstos. Ahora expondremos algunos nuevos, graduados, de los cuales, entregándose a ellos logrará las mayores ventajas toda persona que trate de ejercer la influencia directa de la voluntad sobre su propio organismo, sobre el espíritu de sus semejantes o sobre las causas secundarias de su destino.

En el transcurso de la vida ordinaria esfuérzate en no permitir perturbación alguna de tu estabilidad mental por parte de las manifestaciones del ambiente. A menos que un motivo objetivo no resuelva a ello después de la deliberación interior, no dejes que tu pensamiento se vea arrastrado por cualquier incidente. Si se te comunica una noticia en ocasión en que te encuentras ocupado en cualquier tarea determinada, procura mantener silencio y no dejes que se bifurque tu atención. Alguien tratará de conocer tu opinión, tu aquiescencia o aprobación,

tratará de conmoverte por medio de frases agradables, burlonas o conminatorias; no te dejes inducir: quédate sereno y flemático; no discurras, no expliques tu actitud. No des tampoco muestra de impaciencia o disconformidad. Lo único que tiene importancia es tu primera intención: resiste a todo derivativo externo del pensamiento. Deja que pasen las reacciones ejercidas por tu conducta sobre las personas que te rodean, pero no estimules dichas reacciones.

Adopta una posición cómoda; distén los músculos, entorna los ojos y procura representarte mentalmente la forma gráfica del número 1; cuando hayas logrado formar una imagen precisa, haz lo mismo con el número 2, y así sucesivamente hasta el número 9. Una vez que haya entrenado lo suficiente para que se realice rápida y netamente el desfile de las cifras, tómese la serie de 10 a 99, después la de 100 a 999 y así sucesivamente. Este ejercicio resulta un tanto fatigoso al comienzo; pero luego, efectuado pausadamente, desarrolla la elasticidad espiritual, la atención y la voluntad.

Elige cualquier objeto de forma simple, pero un poco especial, por ejemplo, cualquier frasco de formas originales. Colócalo delante de ti aproximadamente a un metro de distancia y, volviendo a adoptar la posición anterior, estudia minuciosamente, cierra los ojos y representa mentalmente el modelo en cuestión. Mientras que la imagen que tratas de formarte no adquiere una perfecta semejanza, y en tanto sólo consigas representar una parte del fracaso, insiste en comparar el frasco real con el ficticio. Por fin, cuando hayas logrado "captar" la forma exacta del modelo, esfuérzate en conservarla intacta, reconstituyéndola cuando tienda a desvanecerse, y sujeta tu pensamiento a esta representación intelectual el mayor tiempo posible.

Coloca un papel sobre la mesa. Toma dos lápices, uno con cada mano. Con una trata de dibujar un círculo, y con la otra un cuadrado.

Tomando por base una fotografía o bien tus propios recuerdos, trata de construir, rasgo por rasgo, el retrato a quien ves a menudo. Si se trata de alguien a quien ves a menudo, apenas hayas cerrado los ojos te parecerá haber conseguido tu propósito. Pero no será así. En verdad, lo que has logrado recordar será la impresión general que se desprende de la fisonomía en cuestión a la que te sentirás atraído, mientras que el objeto del ejercicio que indicamos reside en imaginarse ese rostro pero con tal nitidez y detalles que fuera posible emplear esta ficción como modelo para trazar un dibujo. No se debe esperar de conseguir lo propuesto a la primera vez que se intente, sino que se debe repetir con frecuencia esta práctica, con el fin de adquirir un perfecto dominio.



Cuando se está acostumbrado a la concentración mental sobre objetos aislados, puede aplicarse el ejercicio a imágenes más complejas. El escritorio o el dormitorio, con todos sus pequeños detalles, podrán servir de modelos. Se imaginará estar en el dintel de la habitación, puesta la mirada en el interior de ésta, y se tratará de describir todos cuantos objetos se contengan en ella, empezando por el derecho y terminando por el izquierdo. Y, por fin, se hará por conservar fijo el pensamiento en una visión de conjunto, tratando de sostenerlo por espacio de un cuarto de hora o veinte minutos.

En el tren, en el tranvía, en la calle, en cualquier espectáculo, mira fijamente en la nuca a una persona, con la firme intención de que dicha persona vuelva la cabeza. No lo repitas innecesariamente: "Descos que mire hacia atrás, desco que mire hacia atrás", pero sí afirmar este propósito en forma concreta y animada. Imagina que el "sujeto" experimenta una irresistible necesidad de dar vuelta la cabeza y que dentro de un momento efectuará este movimiento —que debes "ver de antemano". Por lo general, son necesarios de cinco a diez días para lograr el resultado.

Y en aquellos casos en que el ejercicio no produce el resultado deseado, por lo menos resulta siempre beneficioso para quien lo practica.

### 5. AUTOSUGESTIÓN

Autosugestionarse significa repetirse mentalmente cualquier afirmación, con objeto de implantarla en el cerebro de manera que termine por dominar las tendencias o elementos contrarios. Desde el principio de las investigaciones efectuadas en torno del hipnotismo, muchos operadores tuvieron oportunidad de observar que cualquier sugestión inspirada a un individuo ejercía sobre él una influencia muy poderosa, hasta en estado de vigilia. Entre los factores que entran en juego en la producción del estado hipnótico figura la atención expectante, es decir, la idea fija del individuo que espera ser dormido. Este solo factor basta por sí solo para hacer caer en el sueño hipnótico a un cierto número de individuos. En las sesiones de hipnotismo ocurre con frecuencia que dos o tres espectadores se duermen también mirando al operador en su labor de hipnotizar a otras personas. Estos espectadores se representan tan vivamente las sensaciones que debe experimentar la persona a quien se realiza.

Sabido es, por otra parte, que cuando el campo de la conciencia está ocupado por una idea, ésta ejerce una extraordinaria influencia sobre el individuo. En el capítulo próximo veremos que esta influencia actúa sobre las profundidades del organismo y que puede ser vehículo, ya sea de importantes perturbaciones, o bien de la curación de enfermedades consideradas como incurables.

En consecuencia, tras haber adquirido cierta facultad de concentración, la autosugestión prestará importantísimos servicios.

La forma más sencilla de autosugestionarse —y, desde luego, la de más débiles resultados—, consiste en la repetición mecánica de una fórmula cualquiera. Una, por ejemplo, de las aconsejadas por nosotros en el primer capítulo de esta obra. Al empezar el desarrollo de la voluntad, resulta sumamente valiosa la débil acción que procura este ejercicio, el cual, como no requiere mucha atención, está al alcance de todos.

En cambio, para asegurarse resultados considerables y rápidos es preciso proceder en forma de imágenes. Para desarrollar, por ejemplo, una cierta cualidad del individuo, una vez bien definido en qué consiste dicha cualidad y las excelencias que promete su posesión, es preciso que el sujeto se imagine que se encuentra ya en posesión de tal atributo y que se vea actuar en consecuencia. Nada de repetirse verbal o mentalmente: "Tengo voluntad", o bien "Tengo memoria", sino tratar de vivir con el pensamiento diversas circunstancias en las cuales expresemos voluntad o memoria.

Cuando se trata de combatir un defecto, es conveniente objetivar primero los efectos y después las ventajas que producirá la extirpación o supresión de dicho defecto. De inmediato, como en los casos anteriores, conviene representarse diferentes escenas de la vida real. Las distintas ocasiones en que hemos sido víctimas del defecto en cuestión pueden ser evocadas concretamente. Conviene que nos veamos cada vez dominando nuestros impulsos o tentaciones y sintiendo la satisfacción de esta victoria.

La autosugestión actúa con mayor eficacia en los momentos que preceden al sueño. Hasta entre las personas totalmente ajenas a la cultura psíquica existen muchas que conocen muy bien el procedimiento para despertarse a la hora que desean. Para ello es suficiente con que, en el momento de dormirse, se concentre el espíritu sobre el motivo por el cual se desea levantarse al día siguiente a una determinada hora; pero este procedimiento tiene el inconveniente de que el sueño se hace un tanto agitado. En todo caso, resulta mejor, en vez de pensar en no perder el tren o en no faltar a la cita proyectada, representarse el aspecto de los objetos circundantes a la hora en que se desea que quede interrumpido el sueño, los ruidos o rumores del exterior que llegarán hasta el dormitorio, representándose el despertar con todos sus detalles, y asociando esta idea a las anteriores. Para terminar, cuando empieza a dejarse sentir ese entorpecimiento precursor de la inercia psíquica, será preciso repetirse muchas veces que no dejará de producirse el resultado deseado.



Hay autosugestiones constantes de las cuales emana un gran poder confortador. El sentimiento de bienestar físico, que resulta de la observancia de una higiene racional, tiende a vigorizar el optimismo, la confianza en sí, la calma y la energía.

Ayuda a mantener disposiciones mentales llenas de satisfacción y de contento y lleva al espíritu a toda clase de ideas-fuerzas, tales como, por ejemplo: "Llegaré a dominar todas mis dificultades". "Me siento resuelto a triunfar". "Tengo todo cuanto es preciso para evolucionar provechosamente a través de las actuales circunstancias".

"Me encuentro en el sendero del triunfo". "De día en día se aumentan mis fuerzas, mi asimilación es cada vez más rápida y más precisa, y más fuerte mi voluntad", etc. Las palabras son lo de menos. Estos pensamientos se formulan en forma distinta en el cerebro de cada individuo. Pero es necesario que éste les preste toda su conformidad y los recuerde cuando sea preciso.

A veces, es en una forma menos directamente afirmativa como se armoniza mejor la autosugestión con la personalidad, especialmente en los tímidos, vacilantes o deprimidos. Estos últimos, a pesar de repetirse las mejores imágenes autosugestivas, dudan de su eficacia sobre ellos mismos. Más de uno nos ha confesado que se amoldaba pasivamente a los ejercicios que nosotros le recomendábamos, pero que, al practicarlos, una voz interior —la voz de la duda— le insinuaba: "Has caído muy bajo; tu voluntad es muy débil; no lograrás lo que te propones; esto no ejercerá efecto alguno en ti", etc. En tales casos, la solución consiste en obrar progresivamente, en reemplazar por ejemplo la afirmación: "Estoy tranquilo", por esta otra: "Me siento menos agitado; de día en día iré sintiendo un enervamiento menor y muy pronto habré logrado una calma perfecta". También parece más seguro el sistema gradual cuando se trata de luchar por medio de la autosugestión contra cualquier hábito de que uno quiere verse libre, añadiendo que la misma manifestación de dicha necesidad irá acompañada en lo sucesivo de cierto principio de repugnancia. Se sigue así reduciendo ligeramente cada día la incitación enojosa, a la vez que aumenta la repulsión conexa.

Con respecto a la autosugestión, podemos repetir que el más mínimo esfuerzo realizado queda en el dominio psíquico y la tentativa fluctuante de hoy prepara la enérgica y victoriosa reacción de mañana.

## 6. TRANSFORMACIÓN DE LAS FUERZAS

La cultura de la voluntad exige primordialmente, por lo menos durante algunos cuartos de hora por día al comienzo, la armonía de las funciones orgánicas.

Algunos psiquiatras van más lejos. Partiendo del principio de la unidad de la fuerza, que informa a la física, manifiestan que existe la posibilidad de lograr energía mental de toda fuente física.

"El alumno —dice Turnbull, en su curso de magnetismo personal— después de retirarse a cualquier lugar silencioso, deberá quedar erguido y contraer los músculos del cuerpo todo lo rígidamente que le sea posible. Estamos, pues, en presencia de una fuerza creada, pero no empleada. El espíritu del alumno se fijará con voluntad en el deseo que debe ser, satisfecho. La fuerza —expresión— física, es decir, la rigidez de sus músculos, se convertirá en fuerza —expresión— mental".

En otro orden de ideas, los adeptos de las escuelas orientales emplean la respiración profunda, concentrando su espíritu y su intención de atraerse e incorporarse las fuerzas ambientales. Mientras aspira pausadamente el aire, el yogui piensa: "Absorbo las energías que existen esparcidas en la atmósfera". Durante unos segundos conserva en los pulmones el aire inspirado, pensando: "Fijo en mí esas energías". En seguida exhala el aire y se dice: "Arrojo el aire, pero guardo íntegras las fuerzas que éste contenía, de las cuales me he apropiado".

En cualquier parte, en que se gaste una cantidad de actividad, siempre existe la posibilidad de recobrar una parte de ella por medio de un simple esfuerzo mental semejante al de la absorción respiratoria. Por lo menos, esto es lo que nos aseguran los ocultistas y los teósofos.

En su obra ya mencionada, Turnbull indica la forma de obtener fuerza de los propios deseos. La teoría de este autor, aunque un tanto audaz, nos parece merecedora de una seria consideración.

"El deseo, en todas sus formas —escribe dicho autor—, es siempre una "corriente mental", cargada de potencia. Esta potencia es, precisamente, la misma que el hombre magnético ejerce sobre su semejante. Cuando digo "corriente mental", hablo literalmente y yo me valgo solamente de una metáfora. Cuando cedemos a cualquier deseo, hacemos un derroche de fuerza y, en consecuencia, disminuimos nuestro poder de atracción. La fuerza del deseo se manifiesta en múltiples "corrientes mentales", tales como la impaciencia, la cólera, el abandono o la vanidad. Esta última corriente es quizá, entre todas, la más debilitadora. En consecuencia, lo que debemos hacer es, en cuanto sintamos esa corriente de deseo, negarnos a satisfacerla. Por efecto de este esfuerzo consciente de nuestra voluntad, nos aislamos de la descarga debilitadora. No nos imaginemos que la costumbre de reprimir nuestros impulsos producirá en nosotros un estado de entorpecimiento que anule el deseo. El efecto es contrario: los deseos obtendrán una fuerza diez veces mayor".



Todos los agentes físicos pueden ser considerados como otras tantas fuentes de energía mental. Activando y regularizando los cambios, la hidroterapia, por ejemplo, vigoriza poderosamente los nervios y el cerebro. Los baños de sol, las corrientes de alta frecuencia y, especialmente, el magnetismo fisiológico, tiene una excelente acción. Es obvio que es necesario acudir a estas fuentes con miras a emplear el estímulo que ellas procuran; como asimismo es preciso acudir a esfuerzos personales de cultura volitiva considerando que nadie podría reemplazar la práctica y entrenamiento de sus propias aptitudes, por la acción, exterior de sí misma, de los factores físicos o de la influencia magnética.

Mencionemos, finalmente, las curas completas de naturismo, en la forma como se practican en diferentes sanatorios, y que, al decir de quienes las han puesto en práctica, producen una verdadera renovación física y moral.

## CAPÍTULO VI

### PODER DIRECTO DE LA VOLUNTAD SOBRE EL ORGANISMO Y FORMA DE EJERCERLO

1. La voluntad puesta en acción durante la hipnosis. 2. Profundos efectos de la idea en estado de vigilia. 3. Lo que puede la idea reflexiva: un ejemplo. 4. En todos los tiempos ha sido empleada la acción curativa de la idea. 5. Aplicaciones individuales.

#### 1. LA VOLUNTAD PUESTA EN ACCIÓN DURANTE LA HIPNOSIS

Hasta estos últimos años, solamente las llamadas fibras "estriadas" se consideraban como directamente dependientes de la voluntad. Según los fisiólogos, las fibras denominadas "lisas" escapaban a esta acción. La experimentación hipnótica mostró, sin embargo, desde el comienzo, que la idea fija, impuesta por sugestión influía —contrariamente a los principios anteriores— sobre una determinada región del cuerpo, cualquiera que fuese. En este sentido fueron particularmente interesantes los ensayos de vesicación por medio de la sugestión hipnótica. He aquí la mención de algunos de dichos ensayos, que nos proporciona una autoridad científica del prestigio del doctor Grasset.

"El doctor Luis Pregalmini, de Intra; en el Piamonte, después de haber dormido a un enfermo, le sugirió la idea de que le aplicaba un vejigatorio, pero, en vez de aplicarle emplastro alguno, le aplicó un pedazo de papel,

en el cual había escrito la orden que le sugería. Pues bien: la vesicación produjo sus efectos y la llaga supuró por espacio de diez o doce días".

"Focachon, un farmacéutico de Charles, sugiere a una mujer, que sufre de agudos dolores en la ingle izquierda, que en el lugar dolorido se formará una ampolla; al siguiente día ésta se había formado. En otra oportunidad, como dicha mujer se quejase de una neuralgia de la región claviclar derecha, inspiró una sugerencia parecida y en el sitio indicado se produjeron quemaduras parecidas en un todo a botones de fuego, perfectamente formados, que dejaron verdadera escarificaciones".

"En unión de Focachon, los doctores Liébault, Bernheim Liégeois y Beaunis, renuevan el experimento y constatan que en una extensión de 4 a 5 centímetros la epidermis está espesa y mortificada, de un color blanco-amarillento. Esta zona de la piel aparecía rodeada por otra intensamente roja, e inflamada, de cerca de medio centímetro de ancho".

"Bourru y Burot escriben con un estilete, en los dos antebrazos de un sujeto que está dormido, el nombre de éste, y le dicen: "Esta tarde, a las cuatro, sangrarás por uno de los brazos, y será por las líneas trazadas". No se produjo sangría alguna en el lado que estaba paralizado, pero por la parte sana los caracteres se dibujaban en relieve y en rojo, e incluso algunas gotas de sangre perlaban en diversos lugares".

"Mabille ha producido, por sugestión, una serie de hemorragias cutáneas, trazando el nombre del paciente en un brazo, muslo o frente de éste".

"En la Salpêtrière, Charcot y sus discípulos —afirman los doctores Bidet y Féré— han ocasionado con frecuencia en diversos hipnóticos, quemaduras de sugestión".

Todos los hipnotizadores están de acuerdo en aseverar que la sugestión reduce y hasta suprime totalmente la sensibilidad.

La anestesia hipnótica ha sido realizada por numerosos hombres de ciencia, tales como Broca, Esquirol, Follin, Estaille, Elliotson, Charcot, Dumont-pallier, Bérillon, etc., para no mencionar más que a las principales autoridades. Hasta en un levísimo estado de la hipnosis completa, tal como lo hemos descrito en nuestra obra *Método científico moderno de Magnetismo, Hipnotismo y Sugestión*, es posible lograr la insensibilidad cutánea mediante cualquier sencilla afirmación. Hasta hemos llegado a obtener la insensibilización de una vasta región del cuerpo.

La clínica hipnótica ha logrado constituir imponentes registros, en los cuales toda persona puede encontrar la prueba de que la idea sugerida, repetida y mantenida largamente en el campo de la conciencia, ejerce una modificación curativa, de tan sólo, como generalmente se piensa, en las enfermedades nerviosas, sino también en las puramente orgánicas, tales



Todos los agentes físicos pueden ser considerados como otras tantas fuentes de energía mental. Activando y regularizando los cambios, la hidroterapia, por ejemplo, vigoriza poderosamente los nervios y el cerebro. Los baños de sol, las corrientes de alta frecuencia y, especialmente, el magnetismo fisiológico, tiene una excelente acción. Es obvio que es necesario acudir a estas fuentes con miras a emplear el estímulo que ellas procuran; como asimismo es preciso acudir a esfuerzos personales de cultura volitiva considerando que nadie podría reemplazar la práctica y entrenamiento de sus propias aptitudes, por la acción, exterior de sí misma, de los factores físicos o de la influencia magnética.

Mencionemos, finalmente, las curas completas de naturismo, en la forma como se practican en diferentes sanatorios, y que, al decir de quienes las han puesto en práctica, producen una verdadera renovación física y moral.

## CAPÍTULO VI

### PODER DIRECTO DE LA VOLUNTAD SOBRE EL ORGANISMO Y FORMA DE EJERCERLO

1. La voluntad puesta en acción durante la hipnosis. 2. Profundos efectos de la idea en estado de vigilia. 3. Lo que puede la idea reflexiva: un ejemplo. 4. En todos los tiempos ha sido empleada la acción curativa de la idea. 5. Aplicaciones individuales.

#### 1. LA VOLUNTAD PUESTA EN ACCIÓN DURANTE LA HIPNOSIS

Hasta estos últimos años, solamente las llamadas fibras "estriadas" se consideraban como directamente dependientes de la voluntad. Según los fisiólogos, las fibras denominadas "lisas" escapaban a esta acción. La experimentación hipnótica mostró, sin embargo, desde el comienzo, que la idea fija, impuesta por sugestión influía —contrariamente a los principios anteriores— sobre una determinada región del cuerpo, cualquiera que fuese. En este sentido fueron particularmente interesantes los ensayos de vesicación por medio de la sugestión hipnótica. He aquí la mención de algunos de dichos ensayos, que nos proporciona una autoridad científica del prestigio del doctor Grasset:

"El doctor Luis Pregalmi, de Intra, en el Piamonte, después de haber dormido a un enfermo, le sugirió la idea de que le aplicaba un vejigatorio, pero, en vez de aplicarle emplastro alguno, le aplicó un pedazo de papel,

en el cual había escrito la orden que le sugería. Pues bien: la vesicación produjo sus efectos y la llaga supuró por espacio de diez o doce días".

"Focachon, un farmacéutico de Charles, sugiere a una mujer, que sufre de agudos dolores en la ingle izquierda, que en el lugar dolorido se formará una ampolla; al siguiente día ésta se había formado. En otra oportunidad, como dicha mujer se quejase de una neuralgia de la región clavicular derecha, inspiró una sugerencia parecida y en el sitio indicado se produjeron quemaduras parecidas en un todo a botones de fuego, perfectamente formados, que dejaron verdadera escarificaciones".

"En unión de Focachon, los doctores Liébault, Bernheim Liégeois y Beaunis, renuevan el experimento y constatan que en una extensión de 4 a 5 centímetros la epidermis está espesa y mortificada, de un color blanco-amarillento. Esta zona de la piel aparecía rodeada por otra intensamente rojiza, e inflamada, de cerca de medio centímetro de ancho".

"Bourru y Burol escriben con un estilete, en los dos antebrazos de un sujeto que está dormido, el nombre de éste, y le dicen: "Esta tarde, a las cuatro, sangrarás por uno de los brazos, y será por las líneas trazadas". No se produjo sangría alguna en el lado que estaba paralizado, pero por la parte sana los caracteres se dibujaban en relieve y en rojo, e incluso algunas gotas de sangre perlaban en diversos lugares".

"Mabille ha producido, por sugestión, una serie de hemorragias cutáneas, trazando el nombre del paciente en un brazo, muslo o frente de éste".

"En la Salpêtrière, Charcot y sus discípulos —afirman los doctores Bidet y Féré— han ocasionado con frecuencia en diversos hipnóticos, quemaduras de sugestión".

Todos los hipnotizadores están de acuerdo en aseverar que la sugestión reduce y hasta suprime totalmente la sensibilidad.

La anestesia hipnótica ha sido realizada por numerosos hombres de ciencia, tales como Broca, Esquirol, Follin, Estaille, Elliotson, Charcot, Dumont-palher, Bérillon, etc., para no mencionar más que a las principales autoridades. Hasta en un levísimo estado de la hipnosis completa, tal como lo hemos descrito en nuestra obra *Método científico moderno de Magnetismo, Hipnotismo y Sugestión*, es posible lograr la insensibilidad cutánea mediante cualquier sencilla afirmación. Hasta hemos llegado a obtener la insensibilización de una vasta región del cuerpo.

La clínica hipnótica ha logrado constituir imponentes registros, en los cuales toda persona puede encontrar la prueba de que la idea sugerida, repetida y mantenida largamente en el campo de la conciencia, ejerce una modificación curativa, de tan sólo, como generalmente se piensa, en las enfermedades nerviosas, sino también en las puramente orgánicas, tales



como trastornos funcionales del estómago, del intestino, del corazón y hasta de los pulmones, de los riñones o del hígado; tumores, cuerpos fibrosos y otros varios casos patológicos han sido sometidos al tratamiento sugestivo. El gran número de resultados positivos permite dar por adquirida la siguiente verdad: el pensamiento obra sobre el organismo.

Parece la hipnosis un estado anormal, durante el cual el fenomenismo psíquico semeja adquirir cierta autoridad extraordinaria sobre el fenomenismo físico. Pero no tardaremos en observar que, si bien en el sueño producido se manifiesta de modo evidente la ley de la influencia de lo moral sobre lo físico, esta misma ley aparece también en oportunidades con idéntica claridad en el estado de vigilia.

## 2. PROFUNDOS EFECTOS DE LA IDEA EN ESTADO DE VIGILIA

Podríamos mencionar ejemplos sumamente notables, sacados de la psicología embriológica, entre los casos en que la emoción, la idea, el estado de alma de la madre, han tenido una repercusión sobre el hijo. Pero preferimos limitarnos a mencionar aquí hechos autosugestivos cuya acción ha tenido lugar en un individuo pero procediendo del propio cerebro.

La guerra ha ampliado el conocimiento de esa especie de disociación momentánea de la conciencia del combatiente con su sensibilidad física. Arrastrado por el ardor de la batalla, el desdichado soldado, que ha sido herido de tal gravedad que, en la vida común, hubiera sentido inmediatamente un violento dolor, con el derrame de sangre que le causan.

Nos ha sido narrado el caso de un hombre que después de haber recibido "diecisiete heridas de bala", siguió batiéndose hasta el fin de la acción, en que declaró sentir "cierto malestar", por lo cual fue transportado a la ambulancia. Llevado, más tarde, a un hospital, falleció horas después de llegar a él sin haber dado grandes muestras de sufrimiento.

Hemos tenido ocasión de observar un caso en el que la acción de la idea mostrábase muy rápida. El "sujeto" M.C..., que seguía el curso de anatomía, percibía una sensación de trastorno en cada una de las regiones del cuerpo de que se ocupaba el profesor. En el curso de patología, la audición del enunciado de determinados síntomas causaba a M.C., un malestar que correspondía justamente a cada uno de los síntomas descritos. El relato de una operación quirúrgica cualquiera le producía insoportables dolores, precisamente en la región del cuerpo de que hablaba delante de él.

Se nos podrá objetar que se trata de anomalías y que esos fenómenos no se presentan en un individuo sano. Son, precisamente, estos casos excepcionales los que echan destellos de luz sobre la ley de reacción del

"yo-pensante" sobre el resto del organismo, ley que queda constante para todos los seres, salvo la diferencia de que, para que pueda producirse una repercusión física exacta, en unos es necesaria una mayor suma de actividad psíquica que en otros. Todos los seres llevamos en nosotros mismos el indicio de un poder latente, que es necesario desarrollar si queremos ejercerlo voluntaria y poderosamente.

Ciertas sectas orientales, versadas en el género de cultura necesaria para ello, tales como los derviches, los fakires y los yoghis, han ampliado hasta límites extraordinariamente vastos su propio poder de voluntad sobre ellos mismos. Estos seres desafían al fuego sin quemarse, agujerean su carne sin que al parecer experimenten el menor dolor, se abren heridas que cicatrizan instantáneamente, suspenden todos sus movimientos interiores de sus respectivos organismos y en seguida se hacen enterrar, permaneciendo bajo tierra por espacio de varias semanas, después de lo cual vuelven espontáneamente a la vida. Abundan las descripciones de escenas de este género en los escritos de notabilidades inglesas que han recorrido y estudiado la India.

En Africa se encuentran todavía ciertos fanáticos, quienes, por efecto de largo entrenamiento, han adquirido el poder de producir en sí mismos fenómenos completamente semejantes a los de la India.

En Londres, el "médiu" Home, en 1870, en una sesión a la cual asistía Sir Russel Wallace, demostró estar en condiciones de poder manipular tranquilamente con carbones encendidos, sin que ello le ocasionase ningún dolor ni quedase en sus manos ninguna huella de quemadura.

## 3. LO QUE PUEDE LA IDEA REFLEXIVA: UN EJEMPLO

En todo lo que hemos relatado uno se siente en terreno extranatural, y el lector podría preguntarse qué utilidad reportaría el poder directo de la voluntad sobre el organismo a un sujeto como él, normal y que no tuviese el tiempo necesario para entregarse a una extensa preparación. Deseamos demostrarle que el occidental moderno, que vive la vida ordinaria y que tiene un conocimiento bastante amplio de las facultades del psiquismo, sobre todo si ha empezado a cultivar su voluntad de acuerdo con métodos análogos a los ya indicados en los cuatro primeros capítulos de esta obra, puede ejercer influencia sobre sus órganos muy profunda.

El caso de autocuración que vamos a relatar fue logrado —ello es cierto— por un hombre ilustre en el dominio de las ciencias psíquicas; pero ese caso, absolutamente desesperado, presentaba una enorme dificultad, que parecía muy proporcionada a los enérgicos medios de que disponía el eminente hombre de ciencia a que nos referimos: el profesor Héctor Durville.



Este, en 1913, padeciendo de uremia bríghtica, veíase postrado por una pleuresía purulenta, epifenómeno de su afección renal. Numerosos médicos diagnosticaron el mal y lo declararon incurable.

"Tosiendo continuamente —escribe Durville en su *Terapéutica psíquica*, a veces escupía hasta un litro de pus, sangre y diversas materias purulentas en el transcurso de una jornada. Y, lo mismo que todas las personas que me rodeaban, esperaba que llegase el momento fatal".

Contrariamente a nuestros temores, el doctor Durville no falleció, y después de algunas semanas nos anunció que había resuelto emprender su curación y se sentía completamente seguro de lograrlo. De natural poco expansivo, el profesor Durville no se extendió sobre los procedimientos exactos que se proponía emplear, y sólo más tarde los describió en su obra ya mencionada, de la cual entresacamos las siguientes líneas:

"El pensamiento estaba siempre exclusivamente orientado hacia la curación... Puesta la mayor confianza en el resultado que esperaba, efectuaba la respiración profunda cuanto me era posible. Aplicando las manos al pulmón izquierdo, durante la inspiración profunda cuanto me era posible. Aplicando las manos al pulmón izquierdo, durante la inspiración, me repetía mentalmente o en voz muy queda: "Requiero en mi ayuda las Fuerzas de la Naturaleza necesarias para mi curación" Y al retener la respiración, me decía también: "Absorbo las fuerzas curativas para agregarlas a las más". Y durante la espiración: "Expulso los gases y los productos de la desnutrición".

"Esta triple operación, repetida frecuentemente a menudo durante una hora, ya sea durante el día, como por la noche, me procuraba fuerzas físicas y morales muy apreciables, que eran empleadas por el organismo, teniendo como resultado que se fuese produciendo una incesante mejoría.

Alteraba yo esa absorción autosugestiva de distinta manera. A veces, con ambas manos aplicadas sobre el pulmón enfermo, me repetía: "Absorbo las Fuerzas de la Naturaleza para curar el pulmón, fijo estas fuerzas en el órgano que ha de emplearlas; expulso los productos de la desnutrición".

"De la misma manera procedía respecto de los riñones, el corazón, el estómago o cualquier otro órgano que lo requiriese urgentemente. De esta manera trataba de establecer el equilibrio recíproco de los diversos órganos".

El enfermo, con gran estupefacción de cuantos fueron testigos de la crisis inicial, se restablecía visiblemente y los médicos consideraban su caso —dice el propio Durville— "como un fenómeno en su género". Posteriormente, para completar su curación, el profesor se entregó a una acción psíquica precisamente delimitada a la función renal.

"Aplicando la palma de la mano izquierda sobre la cara posterior del riñón del mismo lado, que era el más afectado, y la de la mano derecha sobre la cara anterior, e imaginándose este órgano lo mejor posible, guiaba mi pensamiento, primeramente del exterior al interior, para profundizarse y saturarle completamente. Después de algunos momentos, con el pensamiento siempre perfectamente definido, me decía mentalmente o a media voz: "Desde la parte cóncava entro en el interior, por la arteria, siguiendo sus divisiones y subdivisiones, hasta las pequeñas arterias, y retrocedo por las venitas, las divisiones y subdivisiones de la vena renal". Realizada esta trayectoria, volvía al nervio que sigue a la arteria hasta las arteriolas, diciéndome: "Entro por la parte sensitiva del nervio y sigo sus divisiones y subdivisiones hasta su extremo, y vuelvo por la parte motriz de los nervios. De la parte cóncava llego hasta el capacet, que lleno, y me concreto varias veces, como para friccionar los cálices. De ahí, por los conductos urinarios, penetro en una pirámide de Malpighy, imaginando que la acción que voy a ejercer se comunica a todas las demás".

Esta práctica, repetida diariamente por espacio de varios meses, llevó al enfermo a la más completa curación; hoy se encuentra éste en excelente estado y más fuerte que nunca. Y sus facultades psíquicas han aumentado en forma considerable, por efecto del superdesarrollo que les dio el esfuerzo a que se vieron obligadas durante la enfermedad.

Los conocimientos anatomofisiológicos que son necesarios para un autotratamiento de esta clase, pueden adquirirse, en principio, por cualquiera; pero, hasta en el caso de que no se tuviesen más que esas nociones elementales que cualquier monografía sucinta pueden indicar, serían suficientes para poder ensayar, en forma, sobre sí mismo la acción automedicadora del pensamiento.

#### 4. EN TODOS LOS TIEMPOS HA SIDO EMPLEADA LA ACCIÓN CURATIVA DE LA IDEA

En Cladea, en Persia y en Egipto, e igual que en Grecia y Roma, según lo consigna la historia de la Medicina, se halla una serie de prácticas cuyo objeto no es otro que el de estimular la imaginación del paciente, con el propósito de determinar su curación. Estrabón, Diodoro de Sicilia, Jámblico, Próspero Alpini, Pausanias, etc., tuvieron oportunidad de observar las invocaciones con que los egipcios imploraban de Isis o de Anubis el alivio de sus dolencias, y atestiguaban los favorables resultados que aquellos obtenían.



La medicina en los templos, muy extendida en Grecia y en Roma, gozaba de una confianza universal. Los pacientes, según nos relatan las crónicas, después de haber suplicado largamente a los dioses lares que les librasen de sus males, se dormían, y algunos de ellos, al despertar, estaban completamente curados.

La misteriosa terapéutica de los pueblos primitivos se ha perpetuado. Esta terapéutica se observa en la Edad Media entre los brujos y hechiceros, y hasta en nuestros días y en ciertas comarcas tiene sus practicantes y su clientela.

¿Hay que asombrarse de ello? "La fe cura", ha dicho Charcot. Pues bien; la fe crea la idea fija, la concentración mental involuntaria, y toda la virtud de las recetas del Dragón Rojo o de las plegarias dirigidas a cualquier poder divino no son otra cosa que "el esfuerzo de la voluntad orientado hacia la idea de la curación".

Existe en Boston una poderosa asociación llamada "Christian Science". Imbuidos de una cosmogonía de tendencia budista, que nosotros no habremos de analizar aquí, los adeptos de la "Christian Science", reunidos en las solemnes ceremonias que les inspira su conceptualismo metafísico, elevan a Dios sus oraciones para que la enfermedad, que según ellos es sólo un desequilibrio o la falta de armonía, desaparezca, del modo que ha descrito Durville, "como desaparece la sombra de una habitación en la que se deja entrar la luz abriendo los postigos". Los adeptos de la "Christian Science" logran numerosas curaciones, entre las cuales se cuenta una gran proporción de casos desesperados de toda clase de sistemas médicos.

Todas las religiones poseen sus lugares de peregrinación, en los cuales, e igual que en los templos de la antigüedad, se invoca ardientemente a un ser invisible que se venera. El más célebre de Francia, Lourdes, está organizado con un gran lujo, cuya influencia sobre la imaginación de los pacientes es tanto más poderosa cuanto más fanáticos y primitivos son dichos enfermos. También parece influir considerablemente en el hecho curativo la disposición del sistema nervioso de dichos enfermos, porque no son ciertamente los más piadosos los que más se benefician del retorno de la salud.

Si la imaginación, pasivamente afectada, reacciona sobre los estados patológicos, ¿cómo poner en duda de que esta misma facultad, conscientemente enfocada y orientada por la certeza experimental, que substituya a la fe ciega, tenga sobre el organismo un poder considerable?

En último análisis, parece ser que el causante directo de los efectos considerados es la imagen mental —producida por cualquier influencia exterior o deliberadamente concebida— del estado de salud. Acto seguido veremos el modo de deducir de todo lo expuesto un método práctico de autosugestión curativa.

## 5. APLICACIONES INDIVIDUALES

La concentración mental no importa, como alguien pudiera suponer, una tensión nerviosa fatigante, y hasta diremos que la calma es la primera condición que es preciso procurar de realizar para poder autoincluir.

Ya se trate de un simple malestar o de un trastorno más o menos grave, el individuo aquejado deberá acostarse, dar libertad a sus músculos e imaginarse que no experimenta dolencia o sufrimiento alguno, sino un perfecto bienestar. En seguida pensará en el estado de calma; se representará este estado, afirmándose a sí mismo, tranquilamente, que dicho estado no tardará en producirse.

Durante diez minutos procurará no moverse; por sí sola, la inmovilidad proporciona ya un efecto saludable y trae consigo la inercia de la impulsividad intelectual.

Cuando, durante un cuarto de hora, el individuo se ha esforzado por quedar en una absoluta inmovilidad, ya no se siente deseo alguno de moverse, la representación imaginativa del bienestar amengua poco a poco el dolor o malestar y tiende a regularizar el estado febril del paciente.

Si el enfermo no tiene los conocimientos fisiológicos necesarios para darse cuenta exacta de lo que ocurre en su organismo, y para representarse el funcionamiento de los órganos, deberá conformarse con pensar en un bienestar ligero, pero apreciable; deberá repetirse sin cesar esta ficción, no solamente con cualquier fórmula verbal o mental, tal como ésta: "No tardaré mucho en sentirme mejor", sino, muy especialmente, imaginándose lo que desea experimentar: disminución del estado doloroso, agradable embotamiento general, somnolencia, profundo sueño, etc.

La dificultad de la autosugestión curativa está en la resistencia opuesta por la afluencia de ideas relativas al mal de que se sufre: sus inconvenientes, el atraso que supondrá en el trabajo o en la realización de tal o cual proyecto, la inquietud que produce, etc. Aquí es necesario apelar al razonamiento y considerar que el medio más seguro de reducir la duración del período de inutilidad reside en disociarse todo lo posible de cualquier otra noción que no sea el deseo de restablecerse, deseo tal que manejando adecuadamente las fuerzas anteriores, facilitará y precipitará la vuelta al estado normal.

Es obvio que se hace indispensable la observancia de la higiene, ya que, de lo contrario, la acción psíquica que el individuo efectúa sobre sí mismo encontraría un elemento antagónico. La seguridad de encontrarse en las mejores condiciones requeridas para poder producir una mejoría, es intrínsecamente medicamentosa.



Dirigiendo, más o menos exactamente, el pensamiento al lugar en que se encuentra el órgano enfermo, puede hacerse uso con ventajas de la respiración y de la absorción de la energía. Con toda calma, sin apresuramiento ni temor, se aspira lentamente el aire, imaginándose atraer con él las energías dispersas en la atmósfera; se retiene un breve momento el aire aspirado, pensando que de esta manera fija uno en sí las energías contenidas en la atmósfera; después se arroja el contenido de los pulmones, acompañando este último tiempo con la aseveración de que únicamente se expulsan los gases y productos de la desnutrición, pero que, en cambio, se conservan los elementos dinamizantes absorbidos.

Cuando se observe que estos esfuerzos causan fatiga, se suspenden, para entregarse al aislamiento, y después se vuelve a orientar la actividad psíquica hacia la región interesada, acostumbrándose a la idea de que dicha región no tardará en recobrar su estado normal.

Durville aconseja que se hable a los órganos como si se tratase de servidores familiares, y se les ordene suave, pero insistentemente, que funcionen de modo normal. "Varias veces al día —escribe Durville—, y principalmente por la noche cuando estemos en cama y antes de dormirnos, como también durante los momentos de insomnio, aislémonos para no pensar en nada; distendamos los músculos del cuerpo y en este estado de calma aparente hablemos a nuestras células, a nuestros órganos, al conjunto de nuestro organismo, para calmarle o excitarle, según los casos, y nos encontraremos agradablemente sorprendidos al observar que nos obedece y que se estimula o se calma según nuestro deseo. Para ello debemos hablarle como lo haríamos con cualquier persona familiar que tuviésemos delante. Descemos curar a esta persona o a sus órganos por la acción del pensamiento y bajo esta influencia; se producirá una especie de inducción que actuará inmediatamente sobre ellos".

En las enfermedades agudas, en las que a la primera crisis sigue una depresión persistente y de una semiinconsciencia, se suele carecer de reservas energéticas para poder procurarse desechar todo pensamiento desalentador, todo pensamiento que induzca a la tristeza, a temor o ansiedad, para reemplazarlo por ideas inversas.

Como ya hemos dicho anteriormente, cierto entrenamiento preliminar de la voluntad facilita la influencia de lo moral sobre lo físico en caso de enfermedad. Agreguemos a esto que, en cuanto el desarrollo psíquico ha alcanzado un grado medio, se produce una especie de disociación del "yo" con las impresiones y sensaciones que a éste llegan. Casi como un espectador, asiste a los hechos que se desarrollan en sí mismo, pero sin participar enteramente en ellos. Bajo la acción de la

enfermedad, el "yo" parece como un soberano que se viera inmovilizado por sus servidores; pero que, no obstante, conservase sobre ellos el suficiente ascendiente para que lo libertasen inmediatamente.

En las afecciones crónicas de larga duración, determinados períodos, más o menos largos, dejan al paciente todo el tiempo suficiente para que pueda estudiar su caso en un tratado de Patología, para que logre enterarse perfectamente del mismo y para que pueda tratarlo por sí mismo con la mayor precisión posible por medio de representaciones mentales bien definidas.

## CAPÍTULO VII

### PODER DIRECTO DE LA VOLUNTAD SOBRE NUESTROS SEMEJANTES

1. Los legendarios poderes de los magos. 2. Los teorizantes de la doctrina psíquica durante los siglos XVI y XVII. 3. Los grandes magnetizadores. 4. Los hechos modernos de comunicación de pensamientos. 5. La sugestión mental. 6. Análisis de los hechos. 7. Entrenamiento preliminar a la experimentación. 8. Métodos diversos. 9. Instrucciones para el uso de la telepsiquia.

#### 1. LOS LEGENDARIOS PODERES DE LOS MAGOS

Por lo general, la Magia se define así: "Supuesto arte de realizar prodigios, contrariamente a las leyes de la Naturaleza". Sin embargo, la persona que quiere tomarse la molestia de recorrer las obras de la Escuela neocultista contemporánea, halla de que la Antigüedad conoció el secreto de un desarrollo psíquico que otorgaba a la persona poseedora de él un verdadero ascendiente voluntario sobre sus semejantes.

"Entre los persas, la Magia era un sacerdocio, cuya práctica estaba confiada a hombres sabios y prudentes, que recibían el nombre de magos. En consecuencia, la palabra Magia evoca la idea de grandeza y de majestad. La ciencia oculta sólo se enseñaba en el fondo de los santuarios, en el más absoluto secreto: por lo tanto, el manual operatorio fatalmente tenía que desaparecer con las antiguas civilizaciones. Los historiadores, filósofos, médicos y poetas relatan numerosos hechos: las tablillas cubiertas de inscripciones, los ex votos colgados en las murallas de los templos, los jeroglíficos de los bajos relieves y los diversos monumentos que se salvaron de la acción destructora del tiempo y de los estragos de la guerra, nos hacen saber que las misteriosas prácticas del ocultismo se habían extendido considerablemente, sobre todo a Egipto, a la India, a Persia, a Caldea y a Grecia".



En el siglo primero de nuestra era existían aún dos iniciados en la ciencia oculta, probablemente los últimos a quienes legara, en toda su integridad, la sabiduría de los viejos templos. Apolunio de Tiana y Simón el Mago. El primero, famoso por su gran poder, tuvo como historiógrafo a Filostrato, quien refiere así uno de los mil fenómenos a los cuales debió Apolunio su fama:

"Se consideraba muerta a una muchacha núbil, su prometido iba detrás del féretro, lanzando ayes de desesperación, como suele ocurrir cuando resulta defraudado cualquier himeneo; y Roma, toda entera, lloraba a la muchacha, porque pertenecía a una familia consular. Apolunio, en presencia de tan unánime dolor, exclamó: "Deponed ese féretro; yo me encargo de hacer cesar vuestras lágrimas". Y en seguida pregunto cómo se llamaba la muchacha. Esto hizo creer a todos los circunstantes que Apolunio se proponía pronunciar un discurso fúnebre, como es común en los funerales, a fin de excitar mayores lágrimas. Pero Apolunio no hizo más que tocar a la muchacha, pronunciando algunas palabras, y al momento la joven, a quien todos creían muerta, pareció despertar de un sueño. Lanzó un grito y corrió hacia la casa de sus padres, lo mismo que Alceste, vuelta a la vida por Hércules". (*Apolunio de Tiana, su vida, sus viajes, etc.*, 1863, pág. 184 de la edición francesa, traducida por Chassang).

"Simón el Mago —hemos dicho, en unión de Héctor Durville, en nuestra *Historia razonada del Magnetismo*—, que fue uno de los fundadores de la filosofía gnóstica, obtuvo también gran fama al operar, como Jesucristo y sus apóstoles, de los que era contemporáneo, muchos prodigios y curaciones; pero, no obstante su gran poder, Simón el Mago dejó entrever que consideraba el de los apóstoles superior al suyo, ya que, a precio de oro, quiso comprar a Pedro el secreto de su poder, de donde derivan el nombre de "Simónía", que se ha dado al tráfico de las cosas santas. A Simón el Mago le fue levantada una estatua con la inscripción "Simoni Deo".

Las invocaciones, conjuraciones, imprecaciones, bendiciones y maldiciones empleadas por los antiguos proteridas con ese fervor que conmueve hasta las montañas, en lugar de la verdadera sabiduría reservada solamente a los privilegiados del sacerdocio, aparecen como otros tantos medios primitivos de "poner en acción las fuerzas íntimas proyectadas por la voluntad".

## 2. LOS TEORIZANTES DE LA CIENCIA PSÍQUICA DURANTE LOS SIGLOS XVI Y XVII

Desde los primeros siglos de la era cristiana parecen irremediablemente perdidas las principales claves del poder de la voluntad, tal como

los antiguos la conocían. A pesar de ello, de tarde en tarde, ciertos espíritus intuitivos han observado la realidad de la acción ejercida, hasta a distancia, por el ser humano sobre sus semejantes.

Marcello Ficini manifiesta que "el espíritu, agitado por violentos deseos; puede obrar, no solamente sobre su propia envoltura corpórea, sino también sobre un cuerpo próximo a él, sobre todo si este cuerpo es, por su naturaleza, uniforme y débil".

Pomponacio sostiene una tesis análoga: "El alma opera alterando los cuerpos por medio de emisiones fluídicas que tienen la propiedad de actuar a distancia. Estas emisiones no ejercen igual potencia sobre la totalidad de los individuos, dicho de otro modo, hay hombres que tienen en grado sumamente elevado el poder de actuar sobre sus semejantes, en tanto que hay otros que carecen por completo de esa facultad. El alma ejerce su imperio mediante la transmisión de ciertos vapores, extremadamente sutiles, que envía a los seres".

Agripa, cuya fama de mago fue extraordinaria, escribió: "Las pasiones del alma, que, cuando son violentas, suceden a la fantasía, pueden cambiar no solamente su propio cuerpo, sino hasta extender su poder al punto de actuar sobre un cuerpo extraño, produciendo de esta manera maravillosas impresiones en los elementos y en las cosas. No hay por qué asombrarse de que el espíritu de un individuo pueda actuar sobre el cuerpo y alma de otro ser".

## 3. LOS GRANDES MAGNETIZADORES

Desde Paracelso, que curaba a distancia, hasta Du Potet, autor de un verdadero curso de influencia psíquica a distancia, todos los magnetizadores han conocido y apreciado la acción propia de la voluntad.

Mesmer producía crisis en los individuos sobre los cuales actuaba, quedando él oculto en una pieza continua y actuando, en consecuencia, a través de la pared. Se dice que Mesmer, encontrándose en la corte húngara, vióse emplazado por el sabio Sciffert a que repitiese el anterior experimento; y Mesmer, con gran estupefacción del sabio húngaro lo realizó a las mil maravillas.

De Puységur sugestionaba mentalmente a sus sonámbulos y separa cuidadosamente en sus teorías el magnetismo propio del organismo; de la influencia psíquica puesta en juego por la voluntad.

Finalmente Durville, mucho más experimentado que todos los mencionados en lo que se refiere a la acción de la voluntad a distancia, sostiene audazmente, con los ocultistas y teósofos, que todo pensamiento se exterioriza de su foco emisor para ir a obrar sobre la persona en la que se fija ese pensamiento.



#### 4. HECHOS MODERNOS DE COMUNICACIÓN DEL PENSAMIENTO

Son tan numerosos los ejemplos de tales fenómenos, que ya casi nadie los pone en duda. Diariamente vienen a agregarse nuevos documentos a la gran masa de los ya acumulados. Camilo Flammarion, a quien cabe el honor de haber sido la primera persona que se entregó a una investigación sistemática de esta materia, en Francia cuando menos, aporta nuevos datos para el estudio de la telepatía.

A continuación reproducimos dos extractos de las observaciones publicadas por Flammarion, con el propósito de que tengan de ellas conocimiento aquellos de nuestros lectores que aun no han dedicado amplia atención a este tema.

He aquí, en primer lugar, una relación comunicada por el doctor Pairson, de Passavant:

"I. Hace aproximadamente dos meses, hallándome en Belfort, me puse a pensar de pronto, y con singular intensidad en uno de mis colegas del Jura, persona en la que, por lo general, no suelo pensar más de una vez por año... Instantes después hallábame frente a él, en una encrucijada y, como venía en bicicleta por una calle perpendicular, era absolutamente imposible que yo le hubiese podido ver antes desde lejos".

II. Por mi profesión de médico, estoy constantemente expuesto a tener que salir de noche para atender algún enfermo. A mi casa acude mucha gente. Cuando alguien va a llamar a mi puerta, me despierto en el acto, cuando la persona en cuestión está todavía a unos veinte metros de distancia de la puerta de mi casa: Sé de antemano que va a llamar. Esto he tenido oportunidad de comprobarlo, no una, sino centenares de veces en el transcurso de doce años".

Segundo caso de comunicación de pensamiento, en sueños esta vez.

"El día 9 de enero de 1909, fui a Montiers a pasar algunas horas en compañía de mis padres, a quienes, al partir, dejé en perfecto estado de salud. Algunos días después, recibía noticias de ellos: seguían bien.

"En la noche del 30 al 31 de enero del mismo año sueño que llego a casa de mis padres. En el salón veo mucha gente reclinada sobre el lecho y observo en éste a mi padre, muerto, acostado sobre un colchón colocado en una especie de catre de tijera.

Al siguiente día recibía la noticia de que la víspera, mi padre se había sentido repentinamente indispuesto y había fallecido a las once y media, justamente en el mismo momento en que yo había sido víctima de tan

sinistra pesadilla. Habíasele acostado en un lecho igual al que yo había visto en mis sueños y depositado en el salón de la casa, tal como la aparición me lo había mostrado".

Reiteramos que se han unido a millares hechos semejantes, los cuales demuestran perfectamente que en ciertas ocasiones, sin propósito deliberado, el pensamiento de un ser se comunica con el otro y se impone a su atención.

#### 5. LA SUGESTIÓN MENTAL

Los precursores del hipnotismo moderno no parecen haberse preocupado mayormente de la posibilidad de hacer realidad sugerencias formulándolas exclusivamente en su pensamiento. El profesor C. Richet —el primero que nosotros sepamos— concibió la idea de adormecer a distancia a ciertos pacientes suyos del hospital, y logró excelentes resultados. Un poco más tarde, el doctor Ochorowicz, de la Universidad de Lemberg, realizó una serie de experiencias y de investigaciones relacionadas con la sugestión mental. A continuación repetiremos el detalle de algunos de los experimentos realizados por este doctor.

Colocado a varios metros de distancia de uno de sus "mediums", y aparentando estar ocupado en escribir, le imparte una serie de órdenes, que se traducen en los siguientes efectos:

1º Levantar la mano derecha.

(El operador mira al sujeto a través de los dedos de la mano izquierda, que tiene apoyada en la frente).

Primer minuto: acción nula.

Segundo minuto: agitación en la mano derecha.

Tercer minuto: aumenta la agitación, el paciente frunce las cejas y levanta la mano.

2º Que se levante el paciente y venga a su asiento.

(El operador lleva al paciente a su asiento, sin decirle una palabra).

El paciente se agita, se levanta pausadamente y con cierta dificultad; y con la mano extendida va a su lado.

3º Que el paciente (una mujer) se saque el brazalete de la muñeca izquierda y me lo entregue. Acción nula.

La paciente alarga la mano izquierda, se levanta y se dirige hacia cualquier espectadora... después hacia el piano.

El operador toca su brazo derecho y, probablemente, lo empuja un poco en la dirección del brazo izquierdo, concentrando su pensamiento en la orden impartida.

Por fin, la paciente se saca el brazalete, se detiene un momento, pareciendo reflexionar, y se lo da.



4º "Que la paciente se ponga de pie; que aproxime su sillón a la mesa ante la que se halla sentado el operador, y que tome asiento al lado de éste".

La paciente frunce las cejas; se levanta y camina hacia el operador. Y dice: "Todavía tengo que hacer algo más". Busca en torno suyo... toca un taburete y cambia de sitio un vaso de té. Retrocede; toma el sillón, lo acerca a la mesa con una sonrisa de satisfacción, y se desploma en él abrumada de fatiga".

Lo mismo que en los casos de transmisión espontánea del pensamiento, no faltan los documentos referentes a la sugestión mental y serían necesarios diez volúmenes como el presente para reunir los más importantes de ellos. Que no se imagine que nosotros seleccionamos aquí entre los más extraordinarios; por el contrario, los tomamos al azar. Entre la gran cantidad de ejemplos comprobados —no precisamente por experimentadores profesionales, sino por investigadores independientes— destaquemos el siguiente, tal como nos lo ofrece Flammarión. Este ejemplo es debido a M. Schmoll, colega de Flammarión:

"El día 9 de julio de 1887, que fue un día caluroso y tormentoso, me recreaba yo de mi siesta, balaceándome en una hamaca que había suspendido en el comedor de mi casa, mientras que leía un folleto de Edmundo Gurney. Eran las tres de la tarde. Cerca de mí, mi esposa descansaba en un sillón: dormía profundamente. Viéndola en este estado, se me presentó un pensamiento de intimarle "mentalmente" la orden de que se despertase. La miré, pues, fijamente y, concentrando toda mi voluntad en una orden imperativa, le grité con el pensamiento: "¡Despierta! ¡Quiero que te despiertes!". Tres o cuatro minutos transcurrieron sin que yo hubiese logrado el menor resultado, pues mi esposa seguía durmiendo apaciblemente, y me sentí dispuesto a renunciar a la experiencia, diciéndome que en realidad, me hubiera sorprendido mucho que hubiese dado un resultado positivo. Sin embargo, pasados algunos minutos, la repetí, sin lograr mejor resultado que la vez anterior. Entonces volví a mi lectura y no tardé en olvidar mis infructuosas tentativas.

"Diez minutos más tarde, mi esposa se despierta de pronto, se frota los ojos y mirándome con expresión de asombro y un tanto enojada, me dice: "¿Qué quieres de mí?... ¿Por qué me despiertas?"

— "¿Yo? — ¡Si yo no te he dicho nada!...

— "¡Cómo que no!... No has dejado de atormentarme para que me despertase..."

— "¡Bromeas, querida!... Yo no he abierto la boca.

— "¿Habré soñado, entonces? — dice, vacilando, y agrega: Toma; pues es verdad; ahora recuerdo... Lo acabo de soñar..."

— "Vamos a ver; ¿qué has soñado?... Tal vez sea interesante —le dije yo, sonriendo.

— "He tenido un sueño muy desagradable —agregó mi esposa—. Veíame en el Rond Point de Courbevoie; hacia viento y el tiempo se mostraba pesado, de pronto divisé una forma humana (no sé si era hombre o mujer), envuelta en un blanco sudario, que rodaba por la pendiente. Hacía vanos esfuerzos por levantarse; yo quería correr en su ayuda, pero me sentía retenida por una influencia de la que, al principio, no me apercibía, pero que al final logré definir: eras tú, que te empeñabas en hacerme abandonar las imágenes de mi sueño. "¡Ea, despierta!", me gritabas enérgicamente, pero yo te resistía y tenía perfecta conciencia de poder luchar victoriosamente contra el despertar que tú me imponías. Sin embargo, al despertarme, todavía escuchaba en mis oídos tu orden de "¡Vamos, despiértate!"

"Mi esposa quedóse altamente asombrada al saber que yo, en efecto, le había ordenado, mentalmente, que despertase. Mi esposa no conocía el libro que yo estaba leyendo y nunca le han interesado mucho los problemas psíquicos. Nunca ha sido hipnotizada ni por mí ni por nadie".

Un proceso verbal que aparece firmado por el doctor A. Liébeault y por el autor de la *Clave de la Magia Negra*, Stanislas de Guaita, certifica la realidad del éxito completo de diversas sugestiónes infundidas mentalmente por uno u otro de los citados firmantes a un sujeto dormido en el sueño sonambúlico provocado. Por ejemplo: habiéndose dirigido S. de Guaita a un sujeto, le preguntó mentalmente: "¿Volveremos la próxima semana?". Este le contestó: "Tal vez". Entonces de Guaita rogó al sujeto que le dijese a qué pregunta replicaba y éste le dijo: "Usted me ha preguntado si usted volvería la próxima semana". La insignificancia confusión producida en la interpretación de la pregunta indica que el sujeto percibió ésta de un modo "literal".

## 6. ANÁLISIS DE LOS HECHOS

De todo lo relatado parece desprenderse, con bastante claridad, que el pensamiento del individuo puede ejercer influencias sobre el de sus semejantes y modificarlo en un sentido determinado. Prácticamente hablando, toda la cuestión se reduce a saber si se debe o no generalizar esta ley y sacar de ella una conclusión aplicable a la realización de nuestros objetivos y, en especial, si es posible ejercer, deliberadamente y sobre un tercero, una influencia a distancia.

Observemos que en todos los casos de comunicación de pensamiento o de sugestión mental aparecen siempre uno u otro de los siguientes elementos:



Ya sea, por parte del individuo cuya acción mental es transmitida, "un estado de alma especialmente vibrante, enérgico, intenso y concentrado": emoción causada por un accidente, por la inminencia de la muerte, esfuerzo voluntario del experimentador, etc.

O bien "una receptividad momentánea excepcional" por parte de la persona requerida a distancia por el pensamiento del otro individuo, por ejemplo, sueño natural o provocado.

Observamos, pues, que armonizan muy bien los datos de la llamada ciencia oculta, que pretende que todos nuestros estados psíquicos, todas nuestras ideas, deseos y voliciones se manifiestan de nosotros y tienden a repercutir en las mentalidades interesadas, y las observaciones de los modernos que en resumen se han referido a los fenómenos exteriores susceptibles de hacer evidente la acción psíquica a distancia.

Del hecho de que no percibamos la invisible influencia de todos aquellos cerebros que piensan en nosotros no se puede deducir que esta influencia no puede afectarnos, especialmente por efecto de una lenta infiltración. Del mismo modo, del hecho de que la tensión psíquica de una persona de carácter débil, de poca voluntad, tenaz y resuelta, no domine a otra, firmemente resuelta, por motivos imperiosos, a obrar según sus propias inspiraciones, es preciso concluir que el fenómeno telepsíquico no ha hallado las condiciones indispensables para su completa realización. La receptividad, especialmente establecida por la simpatía, el afecto y la similitud de ideas, armoniza de tal manera a dos mentalidades, que, sin especial esfuerzo por parte de una o de la otra, a menudo se produce en una de ellas una interpretación espontánea de las vibraciones de la otra. A la inversa, del mismo modo que dos hombres, hablando idiomas diferentes, no podrían comprenderse, dos caracteres que presenten notables diferencias de origen emiten pensamientos radicalmente desemejantes, que impiden que sus respectivos movimientos ondulatorios puedan comunicarse entre sí.

De la simple comunicación debemos diferenciar la imperativa influencia, el irresistible ascendiente de la voluntad de determinados individuos sobre personalidades psíquicamente más débiles. En este caso no es ya la analogía de dos tonos de movimiento la explica el fenómeno, sino la superioridad de la intensidad de la voluntad de los dominadores sobre los dominados.

Todo el entrenamiento relatado por los libros de magia tiende a crear esta superioridad, conforme a principios precisos; es decir, a acostumar al adepto a querer clara, amplia y fuertemente. "Un carácter enérgico, voluntario y apasionado emite fuertes pensamientos actuales".

hemos escrito en una de nuestras obras anteriores. "Sólidos principios, deliberadas directivas y una gran determinación, hacen al individuo invulnerable a la influencia mental de sus semejantes".

## 7. ENTRENAMIENTO PRELIMINAR

En la aplicación en la vida ordinaria, de la influencia directa de la voluntad sobre los demás, ningún modo mejor de prepararse el individuo que efectuando las prácticas mencionadas en el anterior capítulo. En efecto, estas prácticas, independientemente del efecto característico de cada una de ellas, crean poco a poco la costumbre de pensar y de querer claramente, con continuidad y energía. Esta educación de la voluntad acrecienta el intangible magnetismo psíquico del individuo y, sin que ésta haya de hacer nada extraordinario para imponerse, le da una especie de ascendiente general.

Tratar de ejercer influencia psíquica sobre un tercero antes de haber adquirido una vasta y homogénea cultura de la materia, sería igual a emplear las propias fuerzas mentales en propio perjuicio. El efecto: el enorme desgaste que tal tentativa exige originaría la depresión correspondiente y dejaría al individuo insuficientemente armado para poder efectuar otros esfuerzos, así como para aislarse de las influencias que le rodean.

Tanto con un fin puramente recreativo como con el objeto de comprobar la realidad de la acción a distancia de la voluntad, toda persona puede, por lo menos, ensayar algunos de los experimentos que damos a continuación y que no producen ningún inconveniente ni para el operador ni para el sujeto:

I. El lector ha escrito una carta a una persona ausente y no ha obtenido respuesta de ella. Por un instante piensa en volver a escribirle; no lo haga: en lugar de mandarle una segunda carta sugiere a la persona mencionada que responda a la primera.

Para realizar esta sugerencia es conveniente que el lector adopte una posición cómoda y se imagine estar viendo a su corresponsal en situación de disponerse a escribirle. Como la imagen mental no se forma en unos pocos segundos, es necesario que el lector reitere sus tentativas para atraer la atención de su invisible interlocutor y fijar en él esta ideación, lo cual consigue con relativa facilidad después de efectuar algunos esfuerzos. De diez a quince minutos de esta contemplación son suficientes para asegurar un resultado satisfactorio.

II. Por la calle, cuando veas venir en dirección a ti una persona cualquiera, sugiérele que se cruce contigo por el lado que deseas. Lo mismo que en el caso anterior, no te limites a formular mentalmente tu deseo,



sino procura representarte a la persona de que se trata como impelida irresistiblemente a cruzarse contigo por tu derecha o por tu izquierda.

Desde tu ventana o balcón mira fijamente a una persona que pase por la calle. Síguela con la mirada desde lejos, y, a medida que vaya avanzando, fórmulate enérgicamente el deseo de que dicha persona, al pasar delante de tu casa, levante la cabeza y te mire. Es obvio que este experimento puede hacerse sin necesidad de que la ventana esté abierta y sin dejarse ver desde el exterior.

III. El experimento opuesto puede servir igualmente de ejercicio, cuidando de no levantar la cabeza ni llamar la atención con manifestaciones exteriores.

IV. Cuando viajes en cualquier vehículo público, aunque parezcas concentrar toda tu atención en la lectura de determinado periódico o revista, dirige toda tu energía hacia cualquiera de tus vecinos que se encuentre a tu lado o enfrente de ti —poco importa que esté cerca o lejos— ordenándole que te mire, o, por lo menos, que vuelva la cabeza hacia el lado en que te encuentras. Repite varias veces este ejercicio para lograr la convicción de que la casualidad nada tiene que ver en los movimientos de su sujeto experimental y que éste, efectivamente, obedece tus órdenes mentales. Cuando tropieces con cualquier individuo que se deja influir con facilidad, varía el experimento. Si esa persona tiene en la mano algún objeto, represéntate mentalmente el movimiento que debería hacer la mano para que el objeto se le escapara; y repitiendo continuada y serenamente esta ficción, verás cómo, finalmente, se realiza.

V. Cuando ocurra que cualquier persona que esté hablando contigo se interrumpa para buscar una expresión apropiada, sugiérele tú una, apropiada, desde luego, que no formando la imagen mental de su grafismo, sino, antes bien, recordando sus asonancias. Este experimento, repetido durante una entrevista, curso o conferencia, da sorprendentes resultados. Observemos que, tan pronto como cualquiera de nuestros familiares nos dicen una frase, nos quedamos sorprendidos de la similitud de su pensamiento con el nuestro, asombro que expresamos diciendo: "Precisamente yo estaba pensando eso mismo que acabas de decirme".

VI. Cuando nos encontremos junto al lecho de un enfermo, de cuyo estado podamos hacernos una idea aproximadamente exacta, fijemos tenazmente nuestro pensamiento en la idea de la mejoría, haciendo un llamado para ello a toda la compasión, que dicho enfermo nos inspire. Emitamos pensamientos impregnados de serenidad, de bienestar, del

deseo ferviente de una disminución progresiva de los trastornos que afectan al paciente, en la seguridad de que éste sufrirá la influencia de esta provechosa acción mental, a veces en grado considerable.

Podríamos multiplicar las indicaciones de ejercicios de esta clase, pero es seguro que su propio ingenio sugerirá otros al lector.

## 8. MÉTODOS INDICADOS POR DISTINTOS AUTORES

Las reglas que se refieren al desarrollo de la voluntad son, más o menos, las mismas en todos los "cursos" o tratados publicados sobre esta materia. Los métodos preconizados para proyectar nuestra influencia mental sobre nuestros semejantes, varían, en cambio, según los autores. Durville juzga que adiestrándose el individuo en disposiciones serenas, benévolas, optimistas y enérgicas, atrae a sí las personalidades susceptibles de serle útiles, al mismo tiempo que repele aquellas que podrían serle nocivas. Según este autor toda persona debiera preocuparse solamente de desarrollar su fuerza mental y de imprimirle una adecuada orientación, sin tratar de servirse de ella para influir de modo especial sobre nadie. En resumen, nos dice el citado autor, llegados a cierto grado de cultura, ejerceríamos una acción atractiva sobre cuantas personas nos rodeasen, si bien sin intención especial, por nuestra parte, respecto a cada una de ellas.

Turnbull recomienda, sobre todo, la "fotografía mental", que consiste en escribir en un papel lo que se desea y mirar largo rato lo escrito. Por ejemplo: un señor X tiene que contestar a una carta suya. Pues bien; con el fin de hacer nacer en él pensamientos capaces de poder modificar su parecer respecto de determinado extremo, escribe en una gran hoja de papel: "Quiero que el señor X, cambie de parecer acerca de tal o cual asunto". Colocarás lo escrito delante de ti y le absorberás en la repetición del sentido de las palabras transcritas.

El mismo autor afirma que el principio de transformación de las fuerzas, que ya hemos citado, se aplica eficazmente a la sugestión de distancia. De esta manera, después de haber contenido los músculos primeramente, y de distenderlos, después, expresa mentalmente tu intención o deseo de ver la fuerza-expresión física transformada en fuerza-expresión mental y cómo se proyecta de ti a la persona sobre la cual deseas influir.

Para secundar la concentración mental, La Motte-Sage recomienda el empleo de la fijación de la vista en el centro de una jarra llena de agua. Práctica análoga preconiza Filiatre con un globo de cristal.



Esos métodos tienen su valor y, entre las muchas personas que nos han dicho haber empleado uno u otro, pocas han sido las que no han obtenido resultados. Sin embargo, a nuestro modo de ver, ambos métodos son susceptibles de una mayor afinación.

Así, para el conjunto de lo que te interesa, lector, la meditación precotidiana mencionada en un precedente capítulo, y en el cual se pasa revista, sucesivamente, a los diferentes sujetos que actúan en la existencia, proporciona una excelente oportunidad de poder ejercer sobre ellos una influencia metódica. Creemos haber demostrado que la precisión de las voliciones, la persistencia con que se las sostiene y la intensidad del deseo que las acompaña, son las condiciones esenciales para su eficiencia. Pero lo principal de esas tres cualidades, es, por cierto, la persistencia. Igualmente, repitiendo a diario la afirmación de lo que se desea, se llega, poco a poco, a poder dirigir, en cierta medida, la actitud respecto a nosotros de aquellas personas que son objeto de nuestros pensamientos.

En el curso de los pensamientos generales, si nos aplicamos a definir con toda precisión y detalle los planes que perseguimos, emitimos vibraciones que obran sobre aquellas personas que, por cualquier razón, se relacionan con nuestros proyectos.

## 9. RESUMEN E INSTRUCCIONES PARA EL EMPLEO CORRIENTE DE LA TELEPSIQUIA. ACCIÓN DEL PENSAMIENTO A DISTANCIA

Los estados de alma intensos y los pensamientos persistentes, sostenidos y voluntarios, actúan invisiblemente, a cualquier distancia, sobre las personas que son objeto de esos pensamientos. Este hecho ha sido conocido por un cierto número de sabios en todas las épocas de la Historia y en todos los países.

"Una especie de telegrafía psíquica". Como ha sucedido en la mayor parte de los descubrimientos, la ciencia libre ha superado a la ciencia oficial en materia de telepsiquia. Estas líneas tienen por objeto dar unas cuantas indicaciones simples y prácticas para actuar a distancia de aquellas personas que no deseen entregarse a un estudio profundo de las ciencias psíquicas.

La actividad mental (emocional o razonadora), irradia una forma de energía llamada "fuerza psíquica", que, en forma de movimientos ondulatorios, análogos a los de las ondas hertzianas, transmite la modalidad precisa de nuestro pensamiento al exterior de nosotros mismos. Esta transmisión se verifica circularmente en derredor de la

persona en quien pensamos y tiende a producir en ella pensamientos semejantes a los nuestros.

Si, por ejemplo, pensamos que X debiera escribirnos, este pensamiento va acompañado de un desprendimiento de energía psíquica que se propaga hasta converger en X y originar en su materia mental vibraciones que su conciencia percibirá en forma de una incitación a escribirnos.

Supongamos que en el momento en que X reciba la incitación se encuentre preocupado por otra cosa; tal vez no obedezca a nuestra sugestión; "pero, si la repetimos enérgica, amplia y frecuentemente, llegará a imponérsele implacablemente".

Para influir sobre una persona a distancia y sugerirle emociones, deseos, ideas, sentimientos, etc., no es suficiente tener la impresión de ello ni con pensar en ello en forma desordenada (puesto que, en este caso, las vibraciones mentales son harto fugitivas y diversas para que puedan imponerse); es menester realizar un esfuerzo al objeto de concentrar toda la energía mental sobre aquello que se desea y durante algún tiempo.

Además, es necesario disponer de una reserva de fuerza nerviosa que sea lo suficiente considerable para poder sostener fija y largamente las representaciones mentales puestas en acción.

"Desgastes inútiles". La mayor parte de los seres nos sentimos inclinados a dispersar nuestras fuerzas psíquicas, pensando un número excesivo de cosas indiferentes. Incluso cuando no pensamos más que una sola cosa, nos sentimos llevados a considerarla bajo toda clase de aspectos. Esta es la razón del porqué nos parece que nuestra voluntad no tiene acción por sí misma.

Por otra parte, malgastamos inútilmente nuestra fuerza nerviosa, lo cual debilita el potencial de la voluntad. A continuación veremos la forma de conseguir las siguientes cosas: 1º acumular esta fuerza; 2º proyectarla útil y eficazmente.

"Sobreproducción de fuerza nerviosa". La fuerza nerviosa se elabora en la masa de la sangre. En consecuencia, si el lector desea practicar la influencia a distancia, necesita, sobre todo, ajustarse a lo consignado, en el capítulo II de esta obra, con el fin de aumentar su "tono" vital y enriquecer su sangre. Una alimentación racional, una respiración activa y una buena circulación son los tres pilares de la fuerza mental. Si estas tres funciones están perfectamente aseguradas; el organismo producirá una gran cantidad de fuerza nerviosa y el pensamiento será fácilmente sostenido y enérgico.

"Supresión de los desgastes inútiles". Toda manifestación de expansividad significa un desgaste de forma nerviosa. En consecuencia,



cuida, lector, de contener tus movimientos expansivos. Concéntrate en ti mismo. No cedas a la necesidad de efectuar confidencias, de comunicar a nadie tus estados de alma, tus inquietudes o tus opiniones. Por cierto, todo esto es natural y agradable; pero, al satisfacer esta necesidad, malgastas, sin el menor provecho, esa energía que te es necesaria para poder ejercer tu influencia. No prestes tu atención a pretextos fútiles, nulos o insignificantes, por muy agradable que ello te sea; tantas veces como te niegues a satisfacer tus impulsos, otras tantas sumará nueva cantidad a tu reserva de fuerza nerviosa.

Evita poner en tus palabras o en tus actos la menor animación irreflexiva. No reacciones por lo que te digan; muéstrate impasible y no des muestras de tu estado espiritual. No pronuncies una sola palabra que tenga por fin determinar simpatía, lisonja, sorpresa o aprobación. Cada vez que reprimas el impulso que te podría llevar a hablar sin utilidad para nadie, conservarás en ti una cantidad de fuerza nerviosa que, de otra manera, gastarías sin provecho. Después de cuatro o cinco días de haber puesto en práctica todo esto, experimentarás, lector, el sentimiento interior de que hay en ti una reserva de fuerza. Tu cerebro funcionará con extraordinaria regularidad, tus ideas serán claras, rápida tu memoria, etc.

"Todo deseo debe ser considerado como impulsivo". Todo deseo cuya satisfacción, resulta inútil o nociva (es decir, el 90 por ciento de ellos) debiera ser suprimido o dejado insatisfecho, ya que su satisfacción supone una pérdida de energía nerviosa.

#### Forma de influir sobre una persona presente.

-Al hablarle, piensa con insistencia en aquello que desees inculcarle. Esto te será fácil si sigues las indicaciones que hemos mencionado con relación a la producción intensiva y a la acumulación de la fuerza nerviosa. Sigue tus palabras con el pensamiento. Procura traducir en imagen mental lo que desees obtener del sujeto experimental.

Por ejemplo: cuando digas: "Me convendría verle a usted mañana a tal hora", imagínate estar ya en el momento del día siguiente en que deba venir aquella persona e imagínate también a ésta sonriéndote y tendiéndote la mano tal como sea característico en ella. Si dices: "Tal día iré a tal o cual lugar" y si desees que la persona a quien hablas acuda también a dicho lugar, represéntate mentalmente el sitio en cuestión, viendo cómo llega aquella persona y cómo te saluda y te habla, etc. Este procedimiento crea las vibraciones necesarias para hacer nacer en el espíritu del sujeto experimental la misma imagen que tú te has representado en el tuyo. Esto significa que, al inspirar una sugestión mental, jamás debes dejar de representarte al sujeto realizando lo que tú le sugeriste y "satisfecho de hacerlo".

En el transcurso de la vida corriente, debes habituarte a acompañar tus palabras con sugestiones mentales. Desea enérgicamente que se acepte lo que digas.

Si quieres sugestionar a una persona que esté presente, sin tan siquiera hablarla, represéntate mentalmente a esa persona pensando en lo que tú desees y sintiendo aquellos deseos que quisieras que sintiese llevándolos a la práctica, etc.

Procedimiento para actuar a distancia. Volviendo sobre nuestra resolución de no poner al alcance de cualquiera los procedimientos exactos de la influencia a distancia, vamos a exponerlos, sin dejar nada en la sombra. Es mejor que sean conocidos, aunque den origen a cualquier abuso, ya que esta ciencia proporcionará al espíritu humano un gran progreso, del que precisamente está muy necesitado especialmente en estos tiempos en que todavía se debate con frecuencia entre materialismo. Nuestro método reemplaza los medios de acción sutiles por otros materiales. Además, este método obliga a la persona que de él quiere servirse a ejercer una cierta inspección de sí misma, a querer enérgicamente y a razonar.

Para que se transmitan tus pensamientos y vayan a solicitar con el poder suficiente la mentalidad de la persona en quien pienses, son indispensables cuatro condiciones:

1ª. Claridad.- Debes considerar con precisión y claridad aquello que desees, en la forma de una imagen concreta y bien determinada.

2ª. Fijeza concentrativa.- Toda tu atención debe concentrarse en la imagen de referencia, la cual, a su vez, debe estar firmemente mantenida en tu espíritu.

3ª. Continuidad.- No es suficiente con mantener fija la imagen por espacio de algunos instantes; es necesario mantenerla durante 15, 30, 40 ó 45 minutos seguidos, o más, si es preciso, y repetir la operación todos los días hasta lograr un resultado completo y satisfactorio.

4ª. Intensidad voluntaria.- Cuando el individuo se entrega a la concentración, debe conservar vivo el deseo e imperiosa la voluntad de lograr de una persona determinada aquello que desea.

Teniendo en cuenta esas cuatro condiciones, el procedimiento que es preciso seguir exactamente es el siguiente:

Primer tiempo: Siéntate cómodamente en cualquier lugar tranquilo y cierra los ojos; distiende los músculos de tu cuerpo e impone cinco minutos de absoluta inmovilidad.

Segundo tiempo: Imagínate que la persona sobre la cual quieres ejercer tu influencia está a unos pocos pasos de distancia de ti, o bien que la ves en



el lugar en que en realidad se halla. Representate mentalmente su rostro, sus rasgos; su silueta. Durante diez o quince minutos no te preocupes de otra cosa que de hacer un retrato exacto, viviente, preciso, de dicha persona. Hasta puedes ayudarte mediante una fotografía.

Tercer tiempo: Imagínate ahora que la persona de que se trata se ve frecuentemente asaltada por tu recuerdo, que se acuerda de ti, que te ve con el pensamiento y que no puede alejar de sí el recuerdo de tu imagen, que, por el contrario, se complace en revivir, etc. Continúa pensando esto por espacio de diez o quince minutos. No te pongas nervioso. Repítete continuamente: "Le obligo a pensar en mí...; o puede evitarlo...; mi imagen se impone a su espíritu...", etc. Como es natural, debes procurar ver esto simultáneamente en forma de imagen, como si lo vieses en una película cinematográfica.

Cuarto tiempo: Imagínate en seguida que dicha persona experimenta las sensaciones, impulsos y estados de espíritu que tú desearías que experimentase con respecto a ti. Representate a dicha persona pensativa, con tu imagen ante sus ojos y repitiéndose constantemente. "Me siento atraído hacia esa persona; tengo deseos de verla...; me encuentro muy bien a su lado; deseo serle agradable..." o algo parecido. Prosigue así por espacio de veinte o treinta minutos, o más, y repite esta operación todos los días.

Detalle de las sugerencias. Cuanto más diferentes sea el estado espiritual de la persona de referencia con respecto al que tú trates de sugerirle, tanto más repetidos habrá de ser los ejercicios antes de obtener algún resultado. Según hemos explicado ya en nuestra obra *Psicología del Amor*, la acción psíquica a distancia encuentra en la mentalidad del sujeto una mayor o menor resistencia, la cual se va menguando poco a poco bajo los efectos de las oleadas de ondulaciones psíquicas proyectadas por la persona actuante, y las cuales terminan por imponerse y modificar el tono vibratorio de la mentalidad del sujeto.

¿Puede resistirse el sujeto? La resistencia del sujeto, cuando existe, es inconsciente. Es originada, especialmente, de las tendencias de su carácter, que son antagónicas de aquello que deseamos. Pero nuestra acción telepsíquica altera poco a poco las determinaciones del sujeto, y, a menos de que éste se encuentre al corriente de la ciencia psíquica, ni siquiera concibe la idea de resistirse, ya que ignora que pueda influirse sobre él invisiblemente.

A todo el mundo le es dable triunfar. La facultad de obrar a distancia mediante el pensamiento movido por la voluntad es inherente al ser humano. No existe la menor duda a este respecto. En consecuencia todo

el mundo puede lograr los resultados que esta obra preconiza. Por otra parte, este fenómeno no tiene en sí nada de extraordinario; por el contrario se explica en forma perfectamente natural. Aunque poco conocido aún, para aquellas personas que deseen hacer un esfuerzo constituye un medio de acción singularmente precioso.

## CAPÍTULO VIII

### ACCIÓN DIRECTA DE LA VOLUNTAD SOBRE EL DESTINO

1. Toda representación mental nos imanta hacia su objeto, o bien imanta a éste hacia nosotros. 2. Encadenamiento causal. 3. Algunos sugestivos ejemplos de previsión. 4. Indicaciones prácticas.

#### 1. TODA REPRESENTACIÓN MENTAL NOS IMANTA HACIA SU OBJETO, O BIEN IMANTA A ÉSTE HACIA NOSOTROS

Las nociones que exponemos a continuación quedan sometidas a la meditación de nuestros lectores. Dejamos a su experiencia el cuidado de aceptarlas o rechazarlas. Queremos agregar, sin embargo, que nuestras observaciones personales nos hicieron pensar en ellas aun antes de haberlas visto confirmadas, por eso que se llama "ocultismo". Según este último sistema, todo ser se encuentra en vías de evolución y el objeto de la existencia no es otra que la adquisición del conocimiento. También según ese sistema, el hombre está constituido por un determinado número de cuerpos interpretados, formados cada uno de ellos por una sustancia diferente; y todos esos cuerpos tienen facultades propias. De esa manera, los ocultistas diferencian nuestro cuerpo visible, cuyo átomo es el de la materia física y que es donde tiene asiento la vida sensorial, del cuerpo denominado "astral", cuya sustancia no es perceptible más que en determinadas condiciones y es asiento de la vida intelectual, y del cuerpo llamado "mental", más sutil aún que el anterior y asiento de la vida intelectual. Del mismo modo que estamos rodeados por el aire (materia física gaseosa) lo seríamos también por un amplio océano de esas otras materias de esencias distintas de las cuales están hechos nuestros cuerpos "astral" y "mental". Nuestras actividades emocionales e intelectuales, según ese sistema, tendrían una repercusión invisible, pero generadora de resultantes tangibles sobre sus respectivos planos; es decir, sobre el conjunto omnílatente de las sustancias astrales y mentales.

No se nos oculta la obscura que debe parecer esta sacinta exposición a aquellas personas para quienes estas doctrinas sean completamente



nuevas. En consecuencia por si quieren profundizar en ellas, las remitimos a las obras especiales sobre la materia. Lo que ahora queremos poner en claro es que estas teorías parecen ciertas en cuanto a los resultados que hemos expuesto más arriba. De esta manera, cuando experimentamos un estado afectivo cualquiera, éste semeja no permanecer en su condición virtual; produce en el plano astral formas particulares y pone en juego diversos agentes que juntos, actúan sobre nosotros.

Cualquier emoción definida, la cólera, por ejemplo, produce en el plano astral una perturbación violenta, cuyos efectos es posible sentir, y atrae hacia sí fuerzas o influencias destructoras. El deseo de un objeto cualquiera, sobre todo si va acompañado de su representación mental correspondiente, actúa, invisiblemente, en forma tal, que, si persiste por algún tiempo, puede ocurrir: o que nos atraigamos a una persona que pueda ocurrir; o que os atraigamos a una persona que pueda ponernos en posesión real de lo que codiciamos, o que creemos sobre las casualidades ambientales una acción que las altere de tal modo que pronto nos hallemos en condiciones de obtener el objeto de referencia.

En efecto; ¿no hemos tenido oportunidad de comprobar, quién más, quién menos, la existencia de una apariencia de relación entre algunos de nuestros movimientos psíquicos y determinados acontecimientos que a veces, se producen en seguida, después de haber puesto en juego nuestra voluntad?... Hemos perdido un objeto cualquiera, un libro, un documento; lo buscamos activamente durante algunos instantes, sin encontrarlo. Cansados de la búsqueda, renunciamos a encontrarlo por el momento y después de nuestro pensamiento acude la idea de ir a tal o cual lugar de la casa, o buscar en determinado mueble, donde, con gran sorpresa nuestra, apenas metemos la mano, tropezamos con el objeto perdido. Otro ejemplo: durante cierto tiempo nos hallamos absortos en una determinada tarea, para ayudar de la cual nos sería necesaria una indicación, un libro, cualquier contribución que no vemos manera de procurarnos. Y de repente; por el conducto más inesperado, llega a nuestra demanda mental una respuesta tangible. Según una ley afirmada por los oculistas —continuadores de la ciencia de los antiguos iniciados—, el pensamiento tiende a realizarse y pone en acción los agentes necesarios para ello. Parece ser, "a priori", que esta aseveración ha sufrido un mentis formal por la oposición manifiesta existente entre lo que nos sucede y lo que convendría que nos ocurriese. A pesar de ello, ¿no es evidente que estos yerros quedan explicados por la multiplicidad y antagonismo recíproco de nuestras voliciones? Bajo el impulso de la facultad de querer, reaccionan los factores invisibles de

realización; pero, ¿a cuántos deseos, aspiraciones y tendencias, más o menos contradictorias, no sometemos su dócil concurso?

"Querer a la vez —hemos dicho en otro lugar— el equilibrio fisiológico, el bienestar constante y los goces intensivos; desear simultáneamente las luces del conocimiento y las satisfacciones pasionales; buscar paralelamente una fortuna colosal y la cultura estética; pretender realizar una obra grandiosa y vivir un amor apasionado, etc.; es emitir dos corrientes de fuerza que tienden a neutralizarse mutuamente".

No es raro ver personas a quienes todo suele salirles a pedir de boca; observemos a estas personas y tendremos oportunidad de apreciar que se trata de seres cuyo pensamiento permanece constante fijo sobre un único objetivo. Por el contrario, vemos individuos inteligentes muy cultos, y activos a su manera, que fracasan en todo lo que emprenden. ¿No será porque éstos últimos diseminan su respectiva facultad volitiva sobre un excesivo número de cosas a la vez?

## 2. ENCADENAMIENTO CAUSAL

Los pensamientos de la misma naturaleza se atraen; por el contrario, los de índole opuesta se rechazan. Dicho esto en otra forma, la modalidad habitual de nuestros estados de alma nos pone en relación con otras disposiciones semejantes a las nuestras. Despréndese esta ley de los diversos escritos de la Escuela ocultista. Por lo general se oye decir: "Quien se reúne, en la mayor parte de los espíritus, a la idea de una selección completamente psicológica. Ciertos accidentes fortuitos sugieren una extensión de esa interpretación. La telepsiquia —que en lo sucesivo entra ya en el dominio de lo positivo— sería suficiente para explicar la relación de dos mentalidades correspondientes, a través de la distancia, y la formación de una cadena, de una corriente de atracción que va constantemente de una a otra de esas dos mentalidades, hasta el día en que, materialmente, se hallarán.

Si es cierto que nuestras intenciones secretas son susceptibles de abducción sobre los seres cuyas luces, cuyo concurso, apoyo o servicios nos serían valiosos, parece ser que, por eso mismo, y en proporción considerable, podemos condicionar y determinadas circunstancias de nuestro destino. Lo que hoy nos ocurre será la consecuencia de nuestros pensamientos anteriores, del mismo modo que los pensamientos a que actualmente nos entregamos deberán influir sobre las causalidades generadoras de los acontecimientos o hechos futuros.

La predicción del porvenir, que hoy es del dominio de la ciencia moderna —lo mismo que la telepsiquia—, demuestra que, con antelación



a su propia manifestación material, todas las eventualidades preexisten a sí mismas. Así, pues, cualquier hecho determinado será la resultante de una especie de causalidades que sólo determinados seres pueden percibir y apreciar por adelantado.

### 3. ALGUNOS SUGESTIVOS EJEMPLOS DE PREVISIÓN

En su obra denominada "Los fenómenos psíquicos", el doctor Maxwell refiere que, un día, uno de sus sujetos experimentales, al mirar fijamente un cristal, tuvo la visión de un buque en llamas. Describió las peripecias del incendio y mencionó el nombre del navío: "Leutschland". Pues bien; una semana después, el vapor "Deutschland" naufragaba en el Atlántico, a raíz de un incendio. El médium, en su previsión, leyó una "L" en lugar de "D". He aquí, pues, un naufragio determinado por lo menos con ocho días de anticipación. En realidad, los elementos que lo produjeron pudieron reflejarse en forma de una imagen precisa y perceptible para un poseedor de facultades sobrenaturales.

Camilo Flammarion; en su obra "La Muerte y su misterio", relata otro hecho, más sugestivo todavía que el precedente desde el punto de vista que nos ocupa. Helo aquí:

"El profesor Boehm, que enseñaba matemáticas en Marburgo, encontrándose una noche en compañía de un amigo, sintió de pronto la convicción de que debía regresar en el acto a su domicilio. Pero, como estaba muy a gusto tomando el té, se resistió a esta inspiración, que no tardó en volver a manifestarse con fuerza tal, que el profesor no tuvo más recurso que ceder. Al llegar a su casa lo encontró todo tal como lo había dejado; sin embargo, sintiese impulsado a cambiar de lugar el lecho y, por muy absurda que le pareciera esta orden mental, comprendió que debía obedecer. En consecuencia, llamó a su criado y con ayuda de éste, se cambió el lecho a otro extremo de la alcoba. Una vez efectuado esto, se sintió completamente serenado y regresó a casa del amigo para terminar la velada en su compañía. Separose de él a la diez, hora en que volvió a su domicilio, se acostó y se durmió. Después de algunas horas, un gran ruido le despertó bruscamente y entonces vio que se había desprendido una gran viga del techo, arrastrando consigo un trozo de éste, la viga yacía justamente en el lugar en que antes había estado colocada la cama".

En el caso que acabamos de narrar, ¿no parecería que fuese un elemento puesto e acción por la voluntad del doctor Boehm el que le comunicó las inspiraciones e impulsos necesarios para su seguridad personal?

"Fatalmente" estaba predestinado a cualquier grave fractura, quizá a la muerte, en la noche en que tuvo lugar el desprendimiento de la viga en cuestión. ¿De qué otra manera explicar el misterioso mecanismo en virtud del cual fue el doctor advertido del peligro y salvado de éste, sino como una resultante de los datos ya expuestos, es decir, por el concurso de un "plan" reaccionado bajo la actividad de la inteligencia humana?

Podría preguntarse por qué, ya que todos tememos los accidentes, no nos vemos tan eficazmente socorridos en los instantes de peligro. Esta objeción, aunque deja intacto el problema planteado por el caso precedente, se parece a la que podría hacerse en circunstancias tales que, estando dos hombres expuestos a un mismo peligro, las facultades de uno —su sangre fría, por ejemplo— le hubieran permitido escapar indemne a dicho peligro, mientras que el otro, más deficientemente dotado por la Naturaleza, hubiese sucumbido a él.

### 4. INDICACIONES PRÁCTICAS

No nos hacemos demasiadas ilusiones acerca de que todos nuestros lectores nos seguirán al terreno que acabamos de indicar. Sin embargo, hemos procurado no dejar en silencio este aspecto de la cuestión del poder de la voluntad. Por otra parte, se admita o no la acción del pensamiento sobre las causas secundarias, está por considerar el efecto indirecto de nuestra rectitud mental en relación con nuestro destino, y en este sentido se imponen los mismos principios directivos.

Al adoptar una orientación fija, a la cual quedan subordinadas todas sus aspiraciones como principal, se satisfacen de igual forma las leyes de la razón y los principios del psiquismo. En efecto: el racionalista entiende que emplea así juiciosamente su energía mental y el ocultista tendrá puesta la mira en la necesidad de insistir en la formación de las mismas imágenes mentales, con el propósito de asegurar su realización.

Tratarán, además, de esforzarse en mantener en sí mismos —a pesar de las diversas causas perturbadoras que puedan presentarse— un humor constante; y ello será, para el uno, una prudente medida de dominio de sí mismo, y para el otro la observancia de la ley de atracción de las condiciones de quietud por medio del cultivo de este último estado de alma.

Del mismo modo, la fisiología indica que el pesimismo, el odio, la cólera, etc., intoxican el organismo, y los adeptos de la magia aseguran que estos estados de alma atraen hacia nosotros fuerzas destructoras y sucesos violentos.

Siempre la ciega obediencia del individuo a las pasiones emocionales examinada desde los dos puntos de vista diferentes, lleva a una conclusión



idéntica: que es preciso dominar los impulsos. Para unos, esta necesidad o conveniencia se hace ostensible por efecto del desorden psíquico inherente a los hechos emotivos excesivamente intensos; piensa otros que, tolerando en sí mismos cualquier grave desarreglo, preparan el subsiguiente en el plano causal de los sucesos para un futuro más o menos lejano.

Como aplicación práctica de la voluntad al destino, indican las teorías ocultistas ciertos procedimientos sumamente complicados. Nosotros los consideramos como medios mecánicos destinados a sustentar la concentración mental. Resultan perfectamente inútiles para todas aquellas personas que han practicado un serio entrenamiento de su facultad volitiva. Todo el ceremonial de la magia puede resumirse en un simple esfuerzo volitivo.

En tus momentos de meditación, especialmente cuando sientas dispuesto tu espíritu y hayas precisado cuidadosamente los datos de todos aquellos problemas que te propones resolver los atributos humanos que desees adquirir las condiciones que ansías alcanzar, etc., no olvides que te rodea un agente invisible vehículo dócil de las voliciones precisas, continuas y enérgicas.

Apelando al recuerdo del conjunto de motivos que te sostienen en la cotidiana lucha, contemplado esos mismos motivos hasta que sientas un entusiasta movimiento de actividad. Después; encausa esta oleada de energía, proyéctala serenamente definiendo también, con toda claridad posible, lo que desees lograr.

Pon cuidado en evitar toda agitación o sobreexcitación y en ser siempre dueños de tus actos. Vigila con la tranquila seguridad del hombre que sabe perfectamente lo que desea y que constantemente se afirma en sí mismo que logrará determinarlo de modo concreto.

Al representar en tu mente los hechos que desees ver cumplidos, en todos sus detalles y, si fuera posible; en su encadenamiento lógico, repite interiormente, y con energía: "De esta manera quiero que se orienten las cosas"; "Mi vida quedará condicionada de ese modo"; "Yo creo las condiciones que determinan lo que deseo", etc.

Por sí misma, esta práctica produce el excelente efecto de dar firmeza a las resoluciones, de eliminar la duda paralizante y de conservar el espíritu orientado hacia los principales puntos que solicitan la atención.

## INDICE

### INTRODUCCIÓN

I. CÓMO PREPARARSE PARA ENTRENAR LA VOLUNTAD	5
1. Determinismo y libre albedrío	5
2. Cómo crear en sí mismo una propensión hacia el esfuerzo	6
3. La ayuda aportada por las aspiraciones principales	7
4. La fuerza nerviosa	8
5. Idea general de la subordinación del automatismo a la conciencia	8
6. Regulación de los impulsos emocionales	9
7. Contralor de los impulsos sensoriales	10
8. Posibilidad inmediata de efectuar los precedentes esfuerzos	11
9. Modo de obtener provecho de las indicaciones contenidas en este capítulo	12
II. CÓMO MANEJARSE	13
1. Regularización Interna	13
2. Contralor del sueño	16
3. Regulación de la actividad mental al despertar	17
4. Cambio voluntario de pensamientos	18
5. El reposo	20
6. Examen periódico de sí mismo.	21
7. Las depresiones ocasionales	21
8. Las costumbres	23
9. La calma	24
III. CÓMO ADQUIRIR APLOMO PERFECTO	27
1. Forma de conservar la presencia de ánimo ante cualquiera	27
2. Cultura y empleo de la mirada	28
3. Cultura y empleo de la voz	29
4. De la actividad	30
5. El arte de persuadir: sus primeros principios	31
6. Preparación de una entrevista difícil	33
7. Observación de los caracteres	33
8. Es preciso no dejarse desconcertar nunca	34
9. Prácticas de la seguridad	36
IV. CÓMO ORGANIZAR EL PROPIO DESTINO	37
1. La voluntad, el carácter y el destino	37
2. La salud	38
3. Plan de acción para alterar el destino	40



4.	Algunas cualidades indispensables	45
5.	Suerte y desdicha	49
6.	Las pruebas, la adversidad y la desdicha	51
7.	Concebir en idealista y realizar en realista	53
8.	Egotismo y altruismo	55
9.	La justicia	56
V.	LAS GRANDES FUENTES DE LA ENERGÍA	57
1.	Aislamiento	57
2.	Meditación	59
3.	Objetivación	59
4.	Concentración	60
5.	Autosugestión	62
6.	Transformación de las fuerzas	64
VI.	PODER DIRECTO DE LA VOLUNTAD SOBRE EL ORGANISMO Y FORMA DE EJERCICIO	66
1.	La voluntad puesta en acción durante la hipnosis	66
2.	Profundos efectos de la idea en estado de vigilia	68
3.	Lo que puede la idea reflexiva	69
4.	En todos los tiempos ha sido empleada la acción curativa de la idea	71
5.	Aplicaciones individuales	73
VII.	PODER DIRECTO DE LA VOLUNTAD SOBRE NUESTROS SEMEJANTES	75
1.	Los legendarios poderes de los magos	75
2.	Los teorizantes de la ciencia psíquica durante los siglos XVI y XVII	76
3.	Los grandes magnetizadores	77
4.	Hechos modernos de comunicación del pensamiento	78
5.	La sugestión mental	79
6.	Análisis de los hechos	81
7.	Entrenamiento preliminar	83
8.	Métodos indicados por distintos autores	85
9.	Resumen e instituciones para el empleo corriente de la telepsiquia. Acción del pensamiento a la distancia.	86
VIII.	ACCIÓN DIRECTA DE LA VOLUNTAD SOBRE EL DESTINO	91
1.	Toda representación mental nos imanta hacia su objeto, o bien imanta a éste hacia nosotros	91
2.	Encadenamiento causal	93
3.	Algunos sugestivos ejemplos de previsión	94
4.	Indicaciones prácticas	95